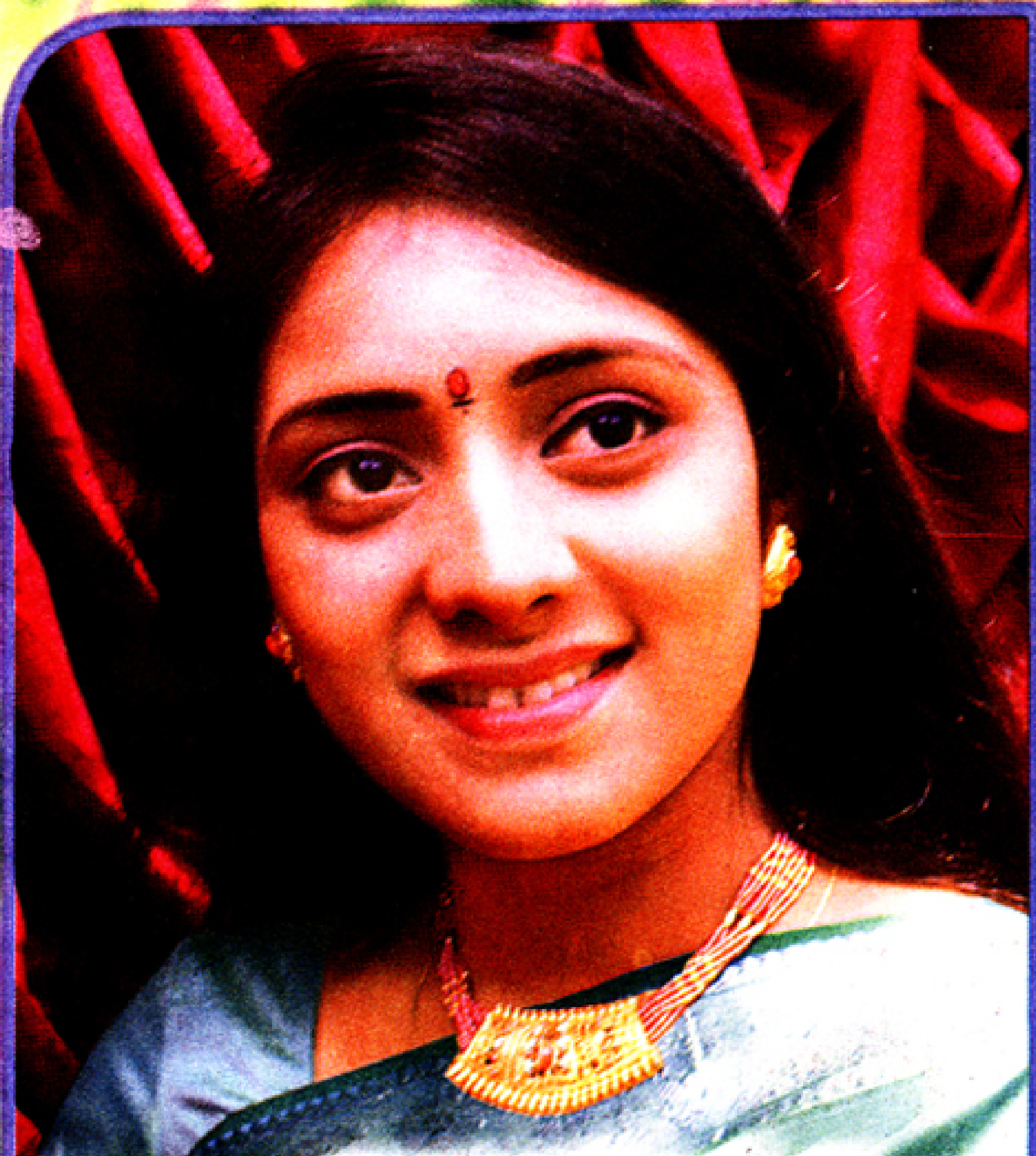
மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR ஆகஸ்ட் 2000 விலை ரூ. 12

பாலின் நற்பண்புகள்.

அத்துடன் பல அதிகம்.

தளிர்நடை பயிலும் உங்கள் செல்வமகன், இப்போது, வேகமாக வளர்ச்சி பெறும் மிக முக்கிய காலகட்டத்தில் அடியெடுத்து வைத்துள்ளான். ஆகவேதான் அவனுக்கு இப்போது தேவை ஸ்பெஷல் போஷாக்கு. பால் முக்கிய போஷாக்கை தந்தபோதிலும், வளர்ச்சிக்கும், அறிவிருத்திக்கும் அத்தியாவசியமான அயர்ன் மற்றும் குறிப்பிட்ட விட்டமின்களின் குறைபாடு அதிலுள்ளது. அதோடு, பாலை கொதிக்க வைக்கும் பொழுது, அதிலுள்ள சத்துள்ள போஷாக்குகளை அது இழந்து விடுகிறது.

ஆகவேதான் நெஸ்லே இப்போது வழங்குகிறது, க்ரோயிங் அப் மில்க். இது 1 முதல் 3 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்காகவே விசேஷவிதமாக தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இது பாலின் நற்பண்புகளோடு 13 அத்தியாவசிய விட்டமின்களின் சக்தியையும், கூடவே வலிமையூட்டுவதற்கு அயர்ன் மற்றும் ஜிங்க் சக்தியையும் கொண்டுள்ளது. அதோடு ஆரோக்கியமான பற்கள் மற்றும் வலுவான எலும்புகளுக்கும் தேவைப்படும் போதுமான கால்ஷியச் சத்தையும் இது அளிக்கிறது. இதிலுள்ள இயற்கை நற்குணங்கள் மற்றும் தேனின் அருமையான ருசியை உங்கள் குழந்தை வெகுவாய் விரும்புவான்.

ஆகவே உங்கள் குழந்தைக்கு நெஸ்லே க்ரோயிங் அப் மில்க் வழங்கும் நற்பண்புகளை அளித்து, அவன் ஆரோக்கியமாகவும் வலிமையாகவும் வளர்வதைப்பாருங்கள்.



மங்கையர் மலர்

ஆகஸ்ட்
2000

மலர் : 20
இதழ் : 7





இது இளமைக்கு...!

சமையலறை ரகசியங்கள்

ஆலோசனைகள்

இப்படியும் சிலர்!

வெற்றி மீது வெற்றி

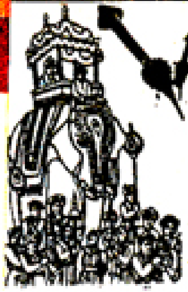
ஏன் இப்படி?

சிறுகதைகள்

வாழ்வு சிறக்க....

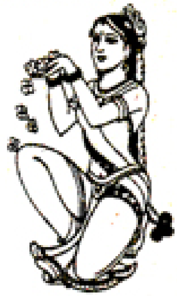
தொடர்கள்...

மஞ்சுளா ரமேஷின்



ஃப்ரீ இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் ஃபெஸ்டிவல்

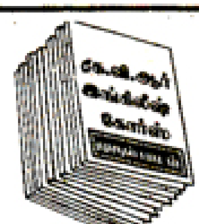
1,00,000 நபருக்கு கே.வி.ஆர். இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் ஃப்ரீ



இந்த விளம்பரத்தை கண்டது உண்மையாகவே உங்கள் அதிர்ஷ்டம்! பெறுங்கள் இந்த இங்கிலீஷ் ஃபெஸ்டிவல் வெகுமதி

நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும் ?

இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஃப்ரீ இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் கூப்பனில் உங்கள் முழு விலாசத்தை எழுதி எங்களுக்கு அனுப்பவேண்டும். முதல் மாதம் கே.வி.ஆர். ஃப்ரீ இங்கிலீஷ் கோர்ஸ். கோர்சிற்கு தொடர்புள்ள 4 புத்தகங்கள் மற்றும் 12 பாஷைகளின் கோர்ஸ் புத்தகங்கள். தபால்காரர் உங்களுக்குக் கொண்டுவந்து தருவதற்கு ஆகும் தபால் செலவுகள், விளம்பர செலவுகள், பேக்கிங் & ஃபார்வார்டிங் செலவுகள் மற்றும் இன்ஸ்டிட்யூட் மெயின்டெனென்ஸ் செலவுகள் இவற்றிற்காக வெறும் ரு.50ஐ தரவேண்டியிருக்கும். இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் உங்களுக்கு இலவச மாக அளித்தாலும், உண்மையாகவே இந்த வாய்ப்பை பயன் படுத்திக் கொள்பவராக இருந்தால் புத்தகங்கள் உங்களை வந்தடைவதற்கான செலவுகளை நீங்கள் ஏற்க தயங்க மாட்டீர்களென எங்களுக்குத் தெரியும். தேவை இல்லாவிட்டாலும் ஃப்ரீ கோர்ஸிற்காக கடிதங்கள் எழுதி உண்மையாகவே தேவை உள்ளவர்களுக்கு இந்த வாய்ப்பை இழக்கச் செய்பவர்களை தடுக்க வேண்டுமென்பதே இந்த வேண்டுகோள். நீங்கள் ஒரு கூப்பனை மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். இந்த பத்திரிகையிலுள்ள கூப்பன் கட்டிங்கையே அனுப்ப வேண்டும். இந்த கோர்ஸ் லட்சம் பேருக்கு இலவசம். பின்னர் 4 மாதங்களின் கோர்ஸ், ஒவ்வொரு மாதமும் 50 ரூபாயின் படி வி.பி.பி. மூலம் இவ்வாறே அனுப்பித் தருவோம். இதை நீங்கள்கட்டாயமாக பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய நிர்பந்தம் கிடையாது. உங்களுக்கு இக்கோர்ஸ் உபயோகப் படும் எனத் தோன்றினால் மட்டும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் ஃப்ரீயாக தரும் நோக்கம் அதிக மக்கள் இங்கிலீஷ் மொழியை கற்கவேண்டுமென்ற ஆசைதான். ஒரு மொழிக்கு சேவை செய்யும் மனப் பான்மை மட்டும் தான்! இந்த ஃப்ரீ இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் கே.வி.ஆர். ஸ்தாபனம் தரும் மிகப்பெரிய விளம்பரம் பெற்றுள்ள 5 மாதங்கள் கோர்ஸ் ஆகும்.



12 பாஷைகளின் கோர்ஸ்கள் (12 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்)



1. இந்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
2. தமிழ் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
3. கன்னடம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
4. மலையாளம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
5. பெங்காலி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
6. மராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
7. பஞ்சாபி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
8. குஜராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
9. அரபிக் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
10. உருது ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
11. ஒரியா ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
12. சான்ஸ்கிரிட் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்

முக்கிய அறிவிப்பு

இந்த ஃப்ரீ இங்கிலீஷ் கோர்சை ஆயிரக் கணக் கானவர்களுக்கு அனுப்ப வேண்டியுள்ளது. அதனால் உங்களுக்கு இக்கோர்ஸ் வந்தடைய குறைந்தது பத்து நாட்கள் காத்திருக்கவேண்டும்.

4 கோர்ஸ் கிஃப்ட் புத்தகங்கள் (4 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்)

1. வேர்டு பவர், 2. லெட்டர் ரைட்டிங் பிராசஸ் 3. அப்ளிகேஷன் புக்லெட் 4. வர்ட்ஸ் புக்லெட்

இந்த அரிய வாய்ப்பை உடனே உபயோகித்துக் கொள்ளவும்! இக்கூப்பனை நிரப்பி இக்கோர்சை இலவசமாக பெறவும்.

ஃப்ரீ இங்கிலீஷ் ஃபெஸ்டிவல் விளம்பரம் பார்த்த அதிர்ஷ்டக்காரர்களில் ஒருவனான எனக்கு கே.வி.ஆர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் முதல் மாதத்தின், கோர்சிற்கு உபயோகப்படும் 4 புத்தகங்கள் மற்றும் 12 பாஷைகளின் கோர்ஸ் புத்தகங்களையும் உடனே முழுமையாக, இலவச மாக அனுப்பவும். தபால் கார்ட்டம் பேக்கிங், ஃபார்வார்டிங் விளம்பர செலவுகள், இன்ஸ்டிட்யூட் மெயின்டெனென்ஸ் செலவுகள் வெறும் ரு.50 ஐ தந்து எனது இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் வெகுமதியை பெற்றுக் கொள்கிறேன். இந்த இலவச ஃபெஸ்டிவல் வெகுமதியை அளிக்கின்ற உங்களுக்கு எனது நன்றி.

K.V.R.INSTITUTE

1078

77, HABIBULLAH ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.

(உங்களது விலாசம் நன்கு புரியும்படி ஆங்கிலத்தில் எழுதவும்)

எனது பெயர் ....

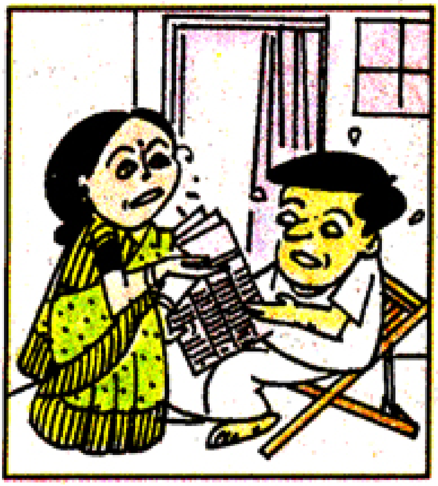
எனது விலாசம் ....

.... பின்கோடு | | | | | | |

24/60, தம்பையா ரோடு (ஜப்ளி ரோடு அருகில்), மேற்கு மாம்பலம், சென்னை-33. Ph : 3711178

சில வார்த்தைகள்...

ஏன் இந்த முரண்பாடு?



ஒரு பெண் கடிதம் எழுதியிருந்தாள், "நான் ரொம்ப 'அதிகமாகப்' பேசுகிறேன். எனக்கே அது தெரிகிறது. இதனாலேயே என் கணவர், உறவினர்கள் எல்லோரும் முகம் சுளிக்கிறார்கள். இதற்கு என்ன செய்வது?" என்று.

இதைப் படிக்கும்போது லேசாகப் புன்னகை வந்தாலும் கூட பெண்களைப் பற்றிய பல்வேறு கருத்துக்களில் இதுவும் ஒன்று.

"கடல் ஆழம் அறிந்தாலும் அறியலாம்;
பெண்ணின் மன ஆழத்தை அறிய முடியாது!"

"பெண்ணிடம் ஒரு இரகசியம் சொல்லி விட்டால் போதும்; டமாரமடித்து விடுவாள்; எனவே
பெண்ணிடம் இரகசியம் சொல்லாதே!"

"பெண்ணோட புடவைக் கடைக்குப்
போன கணவனின் தாடி வளர்ந்து விட்டது!"

(அவ்வளவு நேரம் (அ) நாள் பெண் புடவைக் கடையில் இருந்தாளாம்!)

"பெண் எதையும் உணர்ச்சிபூர்வமாகப் பார்ப்பவள்."

"நான்கு பெண்கள் சேர்ந்து இருக்க மாட்டார்கள்!"

இத்தனை வகையான கருத்துக்களைப் படிக்கும்போதே ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டு இருப்பதைப் பார்க்கலாம். பெண்ணின் மன ஆழம் அறிய முடியாத அளவு அழுத்தமாக இருப்பாள் என்றால் அவளிடம் ஏன் இரகசியம் சொல்லக்கூடாது? பெண் எதையும் உணர்ச்சிபூர்வமாகப் பார்ப்பவள் என்றால் அவள் அன்பின் வயப்பட்டவள்தானே! அப்புறம் கணவனின் தாடியும், சகபெண்களின் உணர்வுகளையும், உணரமாட்டாளா என்ன?

ஆனாலும் இவைகளுக்குள் உண்மை இல்லையா என்றால் இருக்கிறதுதான். எப்படி நான் முதலில் குறிப்பிட்ட பெண், "நான் அதிகம் பேசுகிறேன்" எனத் தன்னைப் பற்றி உணர்ந்து சொன்னாளோ அதே போல பெண்கள் தங்களைப் பற்றி யோசித்துப் பார்த்தால் தங்களிடம் நிறைய இது போல முரண்பட்ட குணங்கள் இருப்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.



பெண்ணிற்கு அதீதமான தற்காப்பு உணர்வு எதிராளியை எடை போடும் குணம் உண்டு. இது இயற்கை நமக்குக் கொடுத்த வரம் என்று கூடச் சொல்லலாம். ஒருவரைப் பார்த்த வுடனேயே 'இவர் பார்வை சரியில்லை' என்பதை உணர்ந்து விட முடிகிறது.

"சொன்னா கேளுங்க. இவன் சரியா இருக்க மாட்டான்னு எனக்குத் தோணுது. இவனை நம்பி பணத்தைக் கொடுக்காதீங்க!"

என கணவரிடம் எச்சரிப்பது வழக்கம். 'உஷ்! உனக்கு எல்லார் பேர்லயும் சந்தேகம்!' என அலட்சியமாகத் தள்ளி விட்டு அவதிப்படும் ஆண்கள் பிறகும் கூட ஒத்துக் கொள்வார்களா என்றால் 'ஈகோ' ம்ஹூம். அதற்கு ஏதோ ஒரு சாக்குபோக்கு. மிகச் சில சமயம் தான் பெண்களின் நுண் உணர்வு தவறி விடுகிறது.

இத்தனை அதீத கவனம் இருந்தும் கணவனைத் தேர்ந்தெடுப்பதில், குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் பெண்கள் தவறி விட நேரிடுகிறது. கணவன், சரியில்லாத மகனைக் கண்டித்தாலும், மனைவி பொத்திப் பொத்தி கவனிப்பாள். இப்படி அதிகமான பாசத்தால் தறுதலையான பிள்ளைகள் ஏராளம்.

இப்படி பெண்களுக்குள் இருக்கும் முரண்பட்ட குணங்கள் ஏராளம். அது இயற்கையின் படைப்பா அல்லது இவர்களே வளர்த்துக்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

கொண்டதா?... ஆக மொத்தம், வரலாறும் நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் பெண்களுமாக நமக்கு உணர்த்தும் உண்மைகள்தான் இவை.

ஆனால் இன்றைய காலகட்டத்திற்கு இந்தப் பேச்செல்லாம் சரியா என்றால் சரியில்லைதான். நாமும் படித்துப் பட்டம் பெற்று பல உயர்பதவிகளுக்கு வந்தாயிற்று. நூறு பேரை, ஏன் ஆயிரம் பேரை நிர்வகிக்கும் பொறுப்பை எடுத்துக் கொண்டாயிற்று. எத்தனை இடங்களில் கணவனால் வெற்றி பெற முடியாத தொழிலில் மனைவி வெற்றிக் கொடி நாட்டியிருக்கிறாள்.

அதனால்தான் இன்று நம்மை நாமே ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம். பல முரண்பட்ட குணங்கள் இருக்க, இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்ன, இதை எப்படிச் சரிசெய்ய முடியும் என ஒவ்வொருவருமே தங்கள் வாழ்க்கையில் பிரச்னைகள் வரும்போது யோசிக்கலாமே!

பல சமயங்களில் மிகப் பெரிய துன்பம் வரும் போது, "ஐயோ கடவுளே, எனக்கு இவ்வளவு பெரிய துன்பமா? நான் லலிதா சகஸ்ர நாமம் சொன்னேனே, சதுர்த்தி விரதம் இருந்தேனே; எனக்குப் போய் இப்படியா?" என அழுவார்கள். இப்படி மற்றவர்கள் சொல்லலாம்; நமக்கு நாமே சொல்லிக் கொள்வது சரியா என யோசிக்க வேண்டும். ஏன் இந்தத் துன்பம் வந்தது எனக் கண்ணீரைத் துடைத்து விட்டு, உணர்ச்சிகளை ஒதுக்கி விட்டு, அறிவு பூர்வமாக சிந்தித்துப் பாருங்கள். நம்முடைய முரண்பட்ட குணங்களே நமக்கு எதிரியாக இருந்து இந்தத் துன்பங்களை ஆரம்பித்து வைத்திருப்பதை உணரலாம்.

இதைத்தான் நம்மைப் பற்றி யோசிக்க வேண்டும் என்றேன். 'தன்னையுணர்தல்' என மகான்கள் சொன்னார்கள். 'தன்னையுணர்தல்' என்றால் ஏதோ காட்டில் போய் உட்கார்ந்து கொண்டு கண்ணை மூடிக் கொண்டு எனக்குள்ளே என்ன இருக்கிறது? ஆத்மா... இத்யாதி சமாச்சாரங்கள் அல்ல.

ஒரு பிரச்னை வரும்போது உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பாக இருக்கும் மனத்திலிருந்து விலகி, 'ஏன், ஏன் இது வந்தது?' என ஆராய்வதுதான். அப்படி அறிவு விழித்துக் கொள்ளும்போதே காரணம் புரிந்து போகிறது. நோய் என்ன என 'டயக்னஸ்' செய்யும் வரைக்கும் தான் பிரச்னை. என்ன நோய் எனத் தெரிந்து விட்டால் பிறகு மருந்து கொடுப்பது ஈஸி தானே! அதே போல எதனால் இது ஏற்பட்டது என அறிவுபூர்வமாக யோசித்துப் பார்த்தோமேயானால் அதைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாமே!

பல நோய்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவையாக இருக்கிறது. சிலவை நம் உடம்போடேதான் இருக்கும், சர்க்கரை வியாதி போல. அதை உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் சரி

யாக வைத்திருப்பது போல, உணர்ச்சிக்கட்டுப்பாட்டில் சிலவற்றைச் சரிசெய்யலாம். அதைத்தான் 'எதைச் சரிசெய்ய முடியாதோ, அதைப் பொறுமையாக அனுபவித்துத் தீர வேண்டும்' என ஆங்கிலத்தில் பழமொழியாகச் சொன்னார்கள்.

இப்படி நாம், 'உடனே' முடிவெடுத்து விடுவது என்று செய்யாமல், ஒவ்வொன்றையுமே ஒரு அரை மணி நேரம் ஆறப் போட்டு, யோசித்துப் பார்க்கின்ற தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ரொம்பக் கஷ்டம் தான். ஆனால் பயிற்சியால் கொண்டு வந்து விட முடியும்.

அப்படி எடுக்கப்படும் முடிவுகளில் கண்டிப்பாகத் தவறுகள் இருக்காது. இதனால் நிறையப் பிரச்னைகள் வாழ்க்கையில் தீருவதைக் காணலாம். பல தற்கொலைகள், குடும்பப் பிளவுகள், உறவு விரிசல்கள், கணவன் - மனைவி பிரிவு எனப் பலவும் தவிர்க்கப்படும். பாண்டிச்சேரி அன்னை கூறுவார், "பிரச்னை வரும்போது ஓரடி பின்வாங்குங்கள்" என்று. ஆம், அந்த ஒரு கணம்தான் வாழ்க்கையில் முக்கியமானதாக அமைந்து விடுகிறது. ஒரு நிமிடம் நின்று நிதானித்து யோசிக்கும் போது பல விபரீதங்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

பெண்கள் உணர்ச்சிமயமானவர்கள்தான், ஆனால் தேவை என வரும் போது எத்தனை 'இடமாக' எழுந்து நிற்கிறார்கள்! பள்ளிப் படிப்பு கூடப் படிக்காத எத்தனையோ பெண்கள் திடீரென்று வாழ்க்கையில் தனியாகி விடும் போது தன் குழந்தைகளை பெரும் கல்வியாளர்களாக ஆக்குகிறார்கள். இப்படி எத்தனையோ உதாரணங்களைக் கூறலாம், பெண்ணின் அற்புதமான வலிமைக்கு.

ஆனால், பெண்கள் வாழ்வில் தோல்வி காண்பது இவர்களுக்குள்ளே இருக்கும் இந்த முரண்பட்ட குணங்களால்தான். அதீதமான கவனவுணர்வு, அதீதமான உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு, அதீதமான பாசம், அதீதமான ஆசைகள் என ஒன்றுக்கொன்று முரண்படும் போது வாழ்க்கையில் அலைகழிக்கப்படுகிறார்களே!

போகட்டும், நாம் இப்போது வெளியுலகத்திற்கு வந்தாயிற்று. நிர்வாகிகளாக ஆயிற்று. இப்போது விழித்துக் கொள்ளலாம். நம்மை நாம் உணரலாம். நம்மிடம் இருக்கும் சிறப்பான குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். அதிகமாகப் பேசுகிறோம் எனத் தெரியும் போது அதைக் குறைத்துக் கொள்ள வழி தேடலாமே! பேச நினைக்கும் வாயைப் பாடச் சொல்லலாம், மந்திரம் சொல்லச் சொல்லலாம், இன்னும் எத்தனையோ வழிகள் இருக்கின்றன.

நம்மை நாமே ஆய்வு செய்து உணரும் காலகட்டம் வந்து விட்டது.

உணர்ந்து தெளியலாம்.

தெளிந்து வாழ்வில் புதிய எழுச்சியோடு நடைபோடலாம்.

கலைஞர் அரசில்
கிராமங்கள்தோறும் கான்கிரீட் சாலைகள்







இப்படியிருந்ததை → இப்படியாயின

கலைஞர் அரசில் கிராமங்கள்தோறும் கான்கிரீட் சாலைகள்

1999-2000 ரூ.140 கோடி செலவில்
2004 கி.மீ காங்கிரீட் தெருக்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

2000-2001 ரூ.250 கோடி மதிப்பீட்டில் 3000 கி.மீ
காங்கிரீட் தெருக்கள் அமைக்கப்படவுள்ளது.



DIPR/1111/DIS/2000/Enthrall

கடலுக்கும்தான் வயதாகிறது!



முதுமையில் இளமை
அறுபதில் இருபது.
'இதென்ன கூத்து?'
இதுதான்
ஆரோக்ய வாழ்வின்
ஆரோகணம்.
தலை நரைத்தால்
தளர்ந்து விடுவதா?
உடல் நலிந்தால்
உலர்ந்து போய்விடுவதா?
உற்சாக ஊற்றுக்கு
உள்ளம்தான் இருக்கிறதே!
கடலுக்கும் தான்
வயதாகிறது.
களைத்துப் போயா
உட்காருகிறது?
மனத்தில் என்றும்
இளமை கொஞ்ச
இயல்பாய் இருந்தால்
இன்பம் இன்பம்.
வயதை எண்ணி
வாழ்க்கையைக் கழித்து,
நரையைப் பார்த்து
நகத்தைக் கடித்து,
தோலின் —
சுருக்கம் கண்டு
சுருங்கிடாமல்
சுறுசுறுப்பாக
இருந்திடலாமே!
எனக்கு நேற்று
பிறந்தநாள் வந்தது
வயதை
எண்ணிப் பார்த்தால்
எழுபது!
அதனால் என்ன?
என் தோழிகளின் வயதுகள்
மூன்றிலிருந்து
முப்பது வரைதான்.
துள்ளும் பருவத்துடன்
தோழமை வைப்பதால்
துவளும் மனங்கள்
துணிச்சல் பெறுகிறது.
அவர்களின்
கலகலப்பான
நகைப்பில் என்தன்
நேரங்களை
நனைப்பதால் —
என்
ஓடிய காலத்தை
ஒருபோதும்
நினைப்பதில்லை!
கழிந்த காலங்களை
கணக்கில் வைப்பதில்லை.
என் உதவிடும் கைகள் எனக்கு
உற்சாகம் தருகிறது.
வாசலில் கோலங்களை நாலு
வரிகளில் முடிக்காமல்

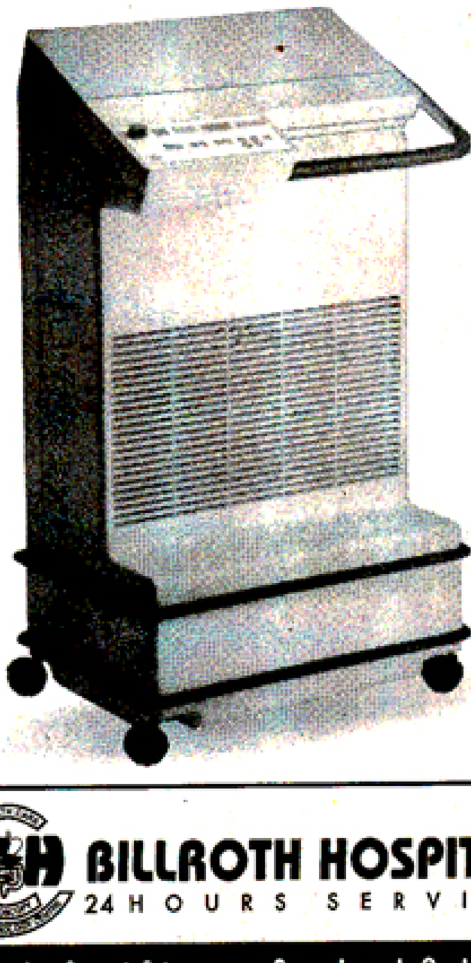


பூப்பூவாய் மலர வைத்து
புத்துணர்ச்சி பெறுகிறேன்.
மங்கையருக்கான
மலர்களில் என் கவிதை
பிரசுரமாகி விட்டால்
பிரகாசமடைகிறேன்.
ஒருநாள் என்பது
காலை — பகல் — மாலை —
இரவு.
வாழ்க்கையும் கூட
வளர்வதுதானே!
என்வரை முதுமை
அனுபவமுள்ள இளமை!

'வேதாத்மா'

பில்ராத்
மருத்துவமனை

முதன்முதலில்
அதிநவீன லேசர் கருவியுடன்
லேப்ராஸ்கோப்பி
சிகிச்சை



வயிறு

சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து
நோய்களுக்கும் ஓர் முழுமையான

தீர்வு

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- பித்தப்பை கற்கள் (Gall Bladder Stones)
- கர்ப்பப்பை நோய்
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல் (Ovarian Cyst Removal)
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்

- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்

♦♦♦

அறுவை இல்லா
மூல வியாதி
சிகிச்சை

சிறப்பு சிகிச்சை :

❊ லேசர் சிகிச்சை
❊ கிரையோ சிகிச்சை
❊ கதிர் வீச்சு சிகிச்சை

BILLROTH HOSPITAL
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

கல்கி

6.8.2000

ஆண்டு மலர்

கல்யாணபுரம் ஆராவமுதன் எழுதும்

ஸ்ரீ ராம பக்த ஹனுமான்



தெய்வீகத் தொடர் ஆரம்பம்!

இரண்டு புத்தகங்கள்

பா. ராகவன் எழுதும்

அலை உறங்கும் கடல்

– ராமேஸ்வரப் பின்னணியில் பரபரப்பான புதிய தொடர்கதை

தடயவியல் வல்லுநர் சந்திரசேகரன் எழுதும்

கிரிமினல்கள் ஜாக்கிரதை!

அதிரடி அனுபவத் தொடர்.

- அமரர் கல்கி நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி முடிவு + முதல் பரிசுக் கதை!

டாட்காம் ஸ்பெஷல்!

இன்டர்நெட், ஈ மெயில், ஈ காமர்ஸ் இவையெல்லாம் என்ன?
– நெட் உலகுக்கொரு குட்டி வழிகாட்டி! தனிப்புத்தகமாக!

போன வாரம் எங்கள் வீட்டிலிருந்து நான்கு வீடுகள் தள்ளி இருக்கும் வயதான அமெரிக்கத் தம்பதி கென், எலிசபெத் இருவரும் எங்களைத் தங்கள் வீட்டுக்கு வரவேற்றார்கள். என்ன விசேஷம் என்று கேட்டபோது தங்களது திருமண நாள் என்று பதில் வந்தது. வழக்கமான கேள்வியாக "எத்தனாவது வருஷம்?" என்று கேட்டேன். கென் தன் மனைவியின் தோளில் கை போட்டு அவளை ஆசையுடன் பார்த்தவாறே, ''இதே பெண்ணுடன் மிக அற்புதமான ஐம்பத்தி ஆறு வருடங்கள்!'' என்று சொல்லி எங்களைத் திகைக்க வைத்தார். "இத்தனை வருடங்கள் ஒன்றாக இருக்க உங்கள் ரகசியம் என்ன?" என்றதற்கு எலிசபெத் பதில் சொன்னார்- "ரொம்ப சிம்பிள். நாங்கள் ஒருவரையொருவர் காதலிக்கிறோம். அத்தோடு பரஸ்பரம் மிகவும் மதிப்பும் வைத்திருக்கிறோம். அவ்வளவுதான்!'' என்றார்.

பென்னெட்டுக்கும் எனக்கும் திருமணமாகி இருபத்தி ஆறு வருடங்கள் ஆகின்றன. நாங்கள் சந்திக்கும் கணவன் மனைவியிடம் இருக்கும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களை நாங்களும் செயல்படுத்த முயல்கிறோம். அதில் சிலவற்றை உங்களுடன் பகிர்கிறேன்.

கல்யாணம் ஆன புதிதில் கோல்கேட் பல் கலைக்கழகத்தில் இருக்கும் என் தந்தையின் சிநேகிதர் பில் ஸ்கெல்டன் வீட்டில் என் கணவரும் நானும் ஒரு மாதம் தங்க நேர்ந்தது. அவருடைய மனைவி மேரிலூ சமையல் செய்வார், சாப்பிட்ட பிறகு பில் ஸ்கெல்டன் சமையலறை, சாப்பிட்ட இடம் எல்லாவற்றையும் சுத்தம் செய்வார். அது போல கணவர் சமைத்தால் மேரிலூ சுத்தம் செய்ய வேண்டியது. இன்றைக்கும் வாரம் ஐந்து நாட்கள் நான் சமைக்கிறேன். சுத்தம் செய்வது பென்னெட்டின் வேலை. மற்ற இரண்டு நாட்கள் அவருடைய சமையல். நான் பாத்திரம் அலம்பி சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

காலையில் யார் முதலில் எழுந்திருக்கிறோமோ அவர் மற்றவருக்கு முகத்தில் சிரிப்புடன், "குட்மார்னிங்" சொல்லி காப்பியைக் கையில் கொண்டு வந்து கொடுப்பதை ரொம்ப வருடங்களாக வழக்கமாக வைத்திருக்கிறோம். ஒரு தினம் ஆரம்பிக்கும் போது, எழுந்தவுடனே சிரித்த மலர்ந்த முகத்தைப் பார்த்தால் அன்று முழுதும் டானிக் சாப்பிட்ட மாதிரி பலம் இருப்பது புரியும். சில சமயங்களில் பென்னெட் ஒரு படி மேலே போய் காப்பியுடன், தோட்டத்தில் பூத்திருக்கும் ரோஜாவை நீண்ட காம்புடன் பறித்து வந்து என் கையில் கொடுப்பார். இந்தச் சின்ன செயல்



கருயக் கொள்கிறோம்!

அந்த நாளை மிகவும் இனிமையாக்கி விடும். அப்புறம் ஏது சண்டையும் மனஸ்தாபமும்?

சென்னையில் இருக்கும் என் சகோதரி லதாவின் மாமனார், மாமியார் இருவரும் தங்களது திருமணம் ஆன நாளிலிருந்து காலை காப்பியை ஒன்றாக உட்கார்ந்து சேர்ந்துதான் குடிப்பார்களாம். அந்தப் பத்து நிமிடத்தில் இன்று என்ன சமைப்பது என்பதிலிருந்து வீட்டு விஷயம் முதல் எல்லாவற்றையும் பேசி முடிவு எடுப்பார்களாம். எழுபது, எண்பது வயதான அவர்கள் இருவரையும் சேர்த்துப் பார்த்தபோது அவர்கள் அந்நியோன்னிய தம்பதிகள் என்பது எவருக்கும் புரியும். பத்துக்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் இருக்கும் குடும்பத்தில் அவர்களே பத்து நிமிடங்களைக் காலையில் ஒதுக்க முடிகிறது என்றால் நாம் ஏன் செய்யக் கூடாது?

பென்னெட், நான் இருவருமே மிகவும் பிஸியானவர்கள். வேலையில் மும்முரமாக இருக்கும் போது கட்டாயம் இரண்டு பேரும் தேவையான இடைவெளியை எடுத்துக் கொள்வோம். இதை ஆங்கிலத்தில் பெர்ஸனல் ஸ்பேஸ் என்பார்கள். அந்தச் சமயத்தில் மற்றவரது தொந்தரவு இருக்காது. ஆனால் இதை ஈடுகட்ட என் கணவரும் நானும் பல வருடங்களாக ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை வெளியூர் எங்கேயாவது சென்று ஹோட்டலில் தங்குவதை வழக்கமாக வைத்திருக்கிறோம். கடற்கரை அல்லது ஏரி, நல்ல மியூஸியங்கள் இருக்கும் இடம் என்று தேர்ந்தெடுத்துப் போகிறோம். அந்தச் சமயம் சேர்ந்து வீடியோவில் படம் பார்ப்போம். நிறைய நடப்போம். மனம் விட்டுப் பேசுவோம். பழகிய வீட்டுச் சூழ்நிலையை விட்டு, தொலைபேசி தொந்தரவு இல்லாமல் அந்த இரண்டு நாட்கள் எங்களுக்கு மட்டுமே சொந்தம். இது ஆரோக்கியமான பழக்கம் என்றுதான் தோன்றுகிறது. ஏனென்றால் வீடு திரும்பும் போது மறுபடி வேலை செய்ய புத்துணர்ச்சி இருப்பது இருவருக்குமே புரிகிறது.

திருமணம் ஆவதற்கு முன் நான் அமெரிக்காவில் இருந்த போது எனக்கு ஜீன்ஸ் போட ஆசை. அப்பாவோ புடவையைத் தவிர வேறெதுவும் உடுத்த விட மாட்டார். தலையைப் பிரித்து விடாமல் பின்னிக் கொள்ள வேண்டும் என்பார். எனக்கோ மிக நீளமான என் கூந்தலை அப்படியே வாரி விட வேண்டும் என்று ஆசை. இதிலெல்லாம் அந்த வயசில் ஒரு பிரமை இருந்தது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். கல்யாணமானவுடனேயே பென்னெட் எனக்கு நாலைந்து ஜீன்ஸ் வாங்கித் தந்தார். நான் எப்படி ட்ரஸ் பண்ணினாலும் கோபிக்க மாட்டார். "நீ எப்படி இருக்க விரும்புகிறாயோ அப்படியே இரு. உடை விஷயம் மட்டுமில்லை. எதைச் செய்ய ஆசைப்படுகிறாயோ அதையே செய்..." என்று வேறு சொல்லி விட்டார். இந்தச் சுதந்திரம் எனக்குப் புதிது. அதற்குப் பிறகு வெகு சீக்கிரமாகவே அந்தப் பிரமையும் என்னை விட்டுப் போய் விட்டது.

தம்பதிகள் இடையே பரஸ்பர நம்பிக்கை மிக மிக அவசியம். அது ஒரு நாளில் ஏற்படக் கூடியது அல்ல. எந்தச் சோதனையான காலத்திலும் மற்றவர் தன் மேல் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையை இழக்காதபடி செயல்பட்டுத்தான் அதை நிலைநிறுத்த முடியும். நான் வீணைக் கச்சேரிகள் செய்ய உலகமெங்கும் தனியாக பயணித்திருக்கிறேன். பல ஆண்களை சந்திக்கிறேன். ஏன்? இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் ஐரோப்பாவில் ஃப்யூஷன் வாசிக்க ஒரு சொகுசு பஸ்ஸில் எட்டு மாதங்கள் பிரயாணம் செய்தபோது என்னுடன் அந்தக் குழுவில் மற்ற ஆறு பேருமே ஆண்கள்தான். என்னிடம் அவர் அதீத நம்பிக்கை வைத்திருப்பதால் தானே நான் அத்தனை இடங்களுக்குப் போய் கச்சேரிகள் வாசிக்க முடிந்தது?

ஒருமுறை வீனஸ் காலனியில் பெண்கள் சங்கத்தில் எழுத்தாளர், நடனக் கலைஞர் திருமதி சுஜாதா விஜயராகவன் என்னிடம் ஒரு கேள்வி கேட்டார். "அமெரிக்காவில் நிறபேதம் நிறைய பார்க்கிறார்கள். வெள்ளைத் தோல் அல்லாதவர்களை அமெரிக்கர்கள் நன்றாக நடத்துவதில்லை என்று கேள்விப்படுகிறேன். பென்னெட்டின் நண்பர்கள் உன்னை எப்படி நடத்துகிறார்கள்?"

அதுவரை நான் நினைத்துப் பார்க்காத விஷயம் அது. யோசித்தபோது பதில் கிடைத்து விட்டது. சிநேகிதர்கள் எதிரில் என்னை ஒரு ராணி மாதிரி என் கணவர் நடத்துவதால் அவரது நண்பர்களும் அப்படியே என்னை உபசரிக்கிறார்கள். அது மட்டுமில்லை, அவர் என்னைப் பற்றியோ அல்லது நான் அவரைப் பற்றியோ வேறு எவரிடமும் குறைசொல்வது கிடையாது, எங்களுக்குள் வேறுபாடு வந்தால் அதை நாங்களாகவே பேசித்தான் தீர்த்துக் கொள்வோமே தவிர அந்நியரிடம் புகார் செய்ததில்லை. அதில் எந்தப் பிரயோசனமும் இல்லை என்பதுதானே உண்மை?

தாம்பத்தியம் என்பது ஒரு வகையில் கொடுக்கல் வாங்கல்தான். அன்பையும், கௌரவத்தையும், மதிப்பையும், நம்பிக்கையையும், சுதந்திரத்தையும் கொடுத்தால் அது தன்னால் நமக்கும் திரும்பக் கிடைக்கும்!

— கீதா பென்னெட்

பவர்ஃபைனான்ஸ்

தமிழ்நாடு அரசு நிதி நிறுவனம்

பாதுகாப்பான முதலீடு

நிலையான வருமானம்

12.12%	16.34%
36 மாதங்கள் மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட காலத்திற்கு மாதாந்திர வட்டி 12.00%. 12 மாதங்களுக்கு காலாண்டு வட்டி 10.59%. 24 மாதங்களுக்கு காலாண்டு வட்டி 11.10%	60 மாதங்களுக்கு (மாதாந்திர கூட்டுவட்டி ஆண்டிற்கு 12.00%)

முதலீட்டாளர்கள் சந்திப்பு

பெங்களூரில் ஆகஸ்ட் மாதம் மூன்றாம் வாரமும்

டெல்லியில் செப்டம்பர் மாதம் மூன்றாம் வாரமும் நடைபெறவுள்ளது.

மேலும் விபரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும் :

தமிழ்நாடு மின்விசை நிதி மற்றும் அடிப்படை வசதி மேம்பாட்டு நிறுவனம் (பவர்ஃபின்) (தமிழ்நாடு அரசு நிதி நிறுவனம்)

பதிவு அலுவலகம் : எண் 84, டிடிகே சாலை, ஆழ்வார்ப்பேட்டை, சென்னை - 600 018.

தொலைபேசி : 4997689, 4995648. ஃபேக்ஸ் : 044-4982894.

மின் அஞ்சல் : powerfin@md3.vsnl.net.in

Visit us at : www.tnpowerfinance.com www.tninfrafinance.com

28-9-99 தேதியிட்ட எகனாமிக் டைம்ஸ் இதழில் வெளியிடப்பட்ட முந்தைய விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியாக இந்த விளம்பரம் வெளியிடப்படுகிறது.

"Also available on the Internet" www.tn.gov.in www.chennaionline.com www.aarsamthinai.com www.southindia.com

மங்கையர் மலர்

செப்டெம்பர் இதழ்



நவராத்திரி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

- கோவில் ✦ வீடுகளில்
- கூட்டுப் பிரார்த்தனையாக எத்தனை எத்தனை வழிபாடுகள்! சிறப்பம்சங்கள்!!!

அறிந்து பரவசப்பட நிறைய... நிறைய... செய்திகள்

வருகின்றன 'இரட்டைச் சிறப்பிதழ்கள்'!

பண்டிகை காலங்களின் தித்திக்கும் செய்திகள்!

அக்டோபர் இதழ்

தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

* மங்கலம் பொங்கும் தெய்வீகத் திருநாளின் கோலாகலச் செய்திகள்!
* உண்டு களித்திட புதுமை இனிப்புகள்
* ஆரோக்கியம் காத்திட இயற்கை வழிமுறைகள்



வண்ணக் கோலங்களாக மலர இருக்கும் மங்கையர் மலர்

நினைவில் நீங்காத பாட்டி!



எங்கள் முத்துப் பாட்டி 95 வயது வரை பூரண ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்ந்தவர். பாட்டி இருக்கும் இடம் எப்போதும் சிரிப்பும் சந்தோஷமுமாக கலகலப்பாக இருக்கும். இதற்காக அவர் தன் வாழ்நாளில் எடுத்துக் கொண்ட முயற்சிகளை மங்கையர் மலர் வாசகிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

முதுமையுடன் கைகோர்த்துவரும் எந்தப் பிணிகளும் தன்னை அண்ட விடாது ஆரோக்கியமாக இருக்க அவர் தன்னுடைய இளமை முதலே அஸ்தி வாரம் போட்டிருந்தார். அளவான நேரத்துடன் கூடிய உணவு - அவரது ஆரோக்யத்தின் ரகசியம். நடுநடுவே எதுவும் சாப்பிடமாட்டார். அதேபோல் துணிமடிப்பது, ஒன்பதுகஜம் புடவை கட்டுவது போன்றவற்றை ஓர் உடற்பயிற்சி என்ற கண்ணோட்டத்துடன் செய்வார். "90 வயது ஆனபின்னும் பெரிய புடவை உடுத்துவது சிரமமாக இருக்கும். அதனால் சிறு புடவை அணிந்து கொள்ளுங்கள்" என்று நாங்கள் கூறும் போதெல்லாம். "கொசுவம் வைப்பது, பின்னால் இழுத்துச் சொருகுவது, தலைப்பை மேலே போட்டுக் கொள்ளுவது எல்லாமே என் உடலின் வேறு வேறு அங்கங்களுக்கு உடற்பயிற்சி. அதனால்தான் இதைச் செய்கிறேன்" என்பார்.

தன் உடலை எவ்வாறு உணவாலும் உடற்பயிற்சியாலும் ஆரோக்யமாக வைத்துக் கொண்டாரோ அதே அளவு மனத்தையும் ஆரோக்யமான எண்ணங்களுடன் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொண்டார். பாட்டிக்கு நிட்டிங், குரோஷா, தையல், துணியாலும் நூலாலும் பலவித பொம்மைகள், விசிறிகள் பூக்கள் செய்வது முதலியவற்றில் மிகுந்த ஈடுபாடு. ஒரு நாளின் நேரத்தைப் பல கூறுகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு பலவித வேலைகளைச் செய்து கொண்டே இருப்பார்.

தினமும் கொஞ்ச நேரம் படிப்பார். கொஞ்ச நேரம் எழுதுவார். தனக்குத் தெரிந்த ஸ்லோகங்கள் பாட்டுக்கள் வீட்டுக் குறிப்புகள் முதலியவற்றை எழுதி நேரம்போக யார் வீட்டிலாவது கல்யாணம் பிறந்த நாள் என்றால் ஆயிரம் விதமாக ஆசிகள் கூறி அவரவருக்குத் தகுந்தபடி வாழ்த்துக் கடிதம் முத்து முத்தான கையெழுத்தில் எழுதிக் கொடுப்பார்.

உறவினர் நண்பர்கள் வட்டாரத்தில் பாட்டியின் கைப்பட எழுதிய இந்த வாழ்த்துக்களுக்கு அமோக வரவேற்பு. அதேபோல் பூக்கள் விசிறி பொம்மைகள் போன்ற பலவித பரிசுகளையும் செய்து விடுவார்.

பிள்ளை, பெண், பேத்திகள் அனைவரும் பாட்டிக்குப் பரிசாக அவ்வப்போது நூல், ஊசி, கலர் பேப்பர், பேனா, தையலுக்கு வேண்டிய சாமான்களை வாங்கிப் பரிசளிப்போம்.

கொஞ்ச நேரம் வேலைக்காரப் பெண்ணுக்குப் படிப்பு சொல்லிக் கொடுப்பார். சிறிது நேரம் ஓய்வெடுத்த பின் எங்கள் துணிகள்





எல்லாவற்றையும் விரல்களால் நீவி நீவி அழகாக மடித்து அவரவர் துணிகளை தனித்தனியாகக் கட்டி வைப்பார். மாலையில் அப்பா அத்தை நாங்கள் நான்கு பெண்களும் அவரவர் வேலை முடிந்து வந்தவுடன் பாட்டி அன்று செய்த கைவேலைகளைப் பார்த்து பாட்டியைப் பாராட்டிவிட்டு அவரவர் துணிகளை பாட்டியிடம் வாங்கிக் கொண்டு தேங்க்யூ சொல்வோம்.

இதனால் பேத்திகள் எல்லோருக்கும் பாட்டியிடம் ஒட்டுதல் அதிகம். தலைமுறை வித்யாசம் எங்கள் வீட்டில் எழவில்லை. பாட்டிக்குப் புதிது புதிதாக ஏதேனும் கற்றுக் கொள்வது, தனக்குத் தெரிந்ததை கற்றுக் கொடுப்பது இரண்டுமே மிகவும் பிடிக்கும்.

கண்பார்வை கொஞ்சம் மங்கிய வேளையில் தானே இரண்டு பக்க ஆட்டத்தையும் ஆடி பல்லாங்குழி செஸ் போன்ற விளையாட்டுக்களை கொஞ்ச நேரம் விளையாடுவார். எங்கள் அம்மாவிற்கு (தனது மாட்டுப் பெண்ணிற்கு) எவ்வளவு வழிகளில் முடியுமோ அவ்வளவு விதங்களில் உதவியாக இருப்பார். எங்கள் எல்லோருக்கும் அம்மா செய்யும் மதிய உணவை அழகாக அவரவர்க்குத் தேவையான அளவு பிடித்தபடி பாக்கிங் செய்து தரும்போது அம்மாவின் காலை டென்ஷன் கணிசமாகக் குறையும்.

கன்னடம், தெலுங்கு, மராட்டி, ஹிந்தி, தமிழ் என்று ஏகப்பட்ட மொழிகள் தெரியும் பாட்டிக்கு. எந்த நேரத்தில் பார்த்தாலும் அழகாக புடவையுடுத்தி தலைவாரி பளிச்சென்று காட்சி தருவார். எந்த ஒரு வேலையையும் அலுப்பு வரும்வரை செய்யமாட்டார். தையல், படிப்பு, எழுதுதல், டி.வி. பார்த்தல், விளையாடுதல் எல்லாமே அரை மணி நேரம் செய்துவிட்டு நிறுத்திவிடுவார். மறுபடியும் மறுநாள்தான். இதனால் சோர்ந்துபோகாமல் எப்போதும் புத்துணர்ச்சியோடு இருப்பார்.

மற்றவர்களுடைய நேரத்திற்கும் உழைப்புக்கும் நிறைய மதிப்பு கொடுப்பார். இதனால் ஒருவரோடு ஒருவரது உறவு எங்கள் வீட்டில் பலமாக இருந்தது.

தன்னுடைய மற்ற பெண்கள் பிள்ளைகள் எங்கள் வீட்டிற்கு வரும்போது (3 பெண் 3 பிள்ளைகள்) யாருக்கும் எதையும் கொடு என்று யாரையும் வற்புறுத்த மாட்டார். பணவிவகாரத்தில் தலையிடவே மாட்டார். இதனால் எங்கள் குடும்பத்தில் அண்ணன் தம்பிகளுக்கிடையில் பரஸ்பரம் அன்பும் நேசமும் இருந்தது.

பாட்டி மறைந்து 13 வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. ஆனாலும் பாட்டியின் நினைவு எங்கள் எல்லோர் மனத்திலும் பசுமையாக இருக்கிறது.

அருமையான பாட்டியை மிகவும் மிஸ் பண்ணும் 50 வயதுப் பேத்தி –

— விஜயலட்சுமி நடராஜன்.



ஃபோன் நெம்பர்களையும், விலாசங்களையும் அக்கறையுடன்தான் கேட்டுக் குறித்துக் கொள்கிறோம். ஆனால் சில நாள் கழித்து "இது யாருடைய நம்பர்? யாருடைய விலாசம்?" என்று குழம்ப நேரிடும். அதனால் குறித்து வைக்கும் போதே "இது டீ.வி. மெக்கானிக்." "இது கல்யாணத்தில் சந்தித்தவருடையது. இது சமையல்காரருடையது" என்று பக்கத்திலேயே குறித்து வைத்துவிட்டால் மிக உபயோகமாக இருக்கும்.

— சி. சரோஜா



சிறப்புச் சிறுகதை

அசடு

"அஸ்வினை நான் பார்த்துக்கறேன். நீ கவலைப் படாமல் போயிட்டு வா!"

"வேளா வேளைக்குப் பால் கரைத்து—"

"அதான் எத்தனை தடவை சொல்லுவே? என்னுடைய 'மெமரி சிப்பில்' நான் ரிஜிஸ்டர் பண்ணியாச்சு! 'ரீ கால்' பண்ணிப்பேன். பால் கரைச்சுக் கொடுத்து ஒரு ஏப்பம் வரும் வரை தோளில் சார்த்திக்கணும். பிறகு விளையாட்டுக் காட்டணும். ஒரு மணி நேரம் கழிச்சு தூங்கப் பண்ணணும். டீவி வைக்கக் கூடாது. தூக்கத்தில் புரண்டான்னா, தட்டிக் கொடுத்து தூங்கப் பண்ணணும். பாதி தூக்கத்தில் எழுந்தால் வெறியாய்க் கத்துவான். ஒரு மணி நேரம் தூங்கி எழுந்தான்னா ராகிப் பொடி கூழ் செய்து தரணும். மறுபடி ஏப்பம், விளையாட்டு, தூக்கம். இவ்வளவு தானே! ஒரு கம்பெனி எக்ஸிக்யூட்டிவ் நான். எத்தனை ஸ்டாஃப்களை மேனேஜ் பண்ணுகிறேன்? இந்தக் குழந்தை சமாச்சாரம் – ஊதி விடுவேன்!" என்றான் ஆத்ரேயன்.

"குழந்தைக்கு மூச்சு முட்டுங்க," என்றாள் நிஷா, புடவைத் தலைப்பை சரிசெய்தவாறே.

"நேரங்காலம் தெரியாமல் கடிக்காதே! சரி, அஸ்வின்தான் உன் சி.பியா? (செல்லப் பிள்ளை). புண்யாவுக்கு என்னவெல்லாம் சிசுருஷை பண்ணணும்?"

"ரொம்ப அலுத்துக்காதீங்க! அவள், தன்னை நல்லா கவனிச்சுக்குவா. உங்களையும் கவனிப்பா."

"உளவுப்படையா? உன் பெண் எப்படியிருப்பா?"

"இப்போ பட்டிமன்றத்திற்கு, எனக்கு நேரமில்லை. இப்போ கிளம்பினாத்தான் முகூர்த்தத்திற்குப் போக முடியும். ரொம்ப லேட்டாக் கிளம்பினால், சீமந்தத்திற்குத்தான் போய்ச் சேர முடியும்!"

"உன் சிநேகிதி பெண்தானே! ரொம்ப அட்வான்ஸ் போயிருக்கு!"

"தமாஷாப் பேசினா ரசிக்கவே தெரியாதா உங்களுக்கு? புண்யா, அஸ்வினையும், அப்பாவையும் கவனிச்சுக்கோ. நான் வரேன்" நிஷா அவளது சிநேகிதியின் பெண் திருமணத்திற்குக் கிளம்பினாள்.

திருமணம் தாம்பரத்தில் நடக்கிறது. நிஷா இருப்பதோ கோட்டூர்புரத்தில். 21G-ஐ பிடித்து, முகூர்த்


ஷண்முகப்ரியா

தத்திற்காவது இருந்து விட்டு, திரும்பி வர நான்கு மணி நேரமாவது ஆகிவிடும். அதுவும் 21ஜி-ல் மூட்டை மாதிரி அடைபட்டுப் போய் வரணும். சில சமயம் ஒரு மணி நேரமாகும் பஸ் வருவதற்கு. வந்தால் மூன்று 21ஜிக்கள் ஒன்றாக வரும். நிஷாவின் சிநேகிதி வீட்டுத் திருமணத்தில் ஆத்ரேயன் 'அன் கம்ஃபர்டபிளாக ஃபீல்' பண்ணுவான். அவனுக்குத் தெரிந்தவர்கள் யாருமே அங்கே இருக்க மாட்டார்கள். தவிர, நான்கு மாதக் குழந்தையைக் கூட்டிக் கொண்டு கல்யாணத்திற்கா? சான்ஸே இடையாது என்று கூறி விட்டாள் நிஷா. வேளா வேளைக்கு ஃபீடிங், தூக்கம், அலைச்சல் எதுவுமே குழந்தைக்குச் சரிவராது.

எனவே ஆத்ரேயன் ஒருநாள் பேபி சிட்டிங். 'ப்ப்பூ...' என்ற சவால்!

குழந்தை சமர்த்தாகத் தூங்கிக் கொண்டிருந்தான்.

'என்ன பெரிய பிரம்மப்பிரயத்தனமா குழந்தையைப் பார்த்துப்பது?'

காலிங்பெல் அடித்தது. ஒருமுறை இல்லை, நான்கு முறை. அஸ்வின் நெளிந்து 'க்யாாவீல்' என்று கத்தினான்.

"இதோ வரேன், வந்துகிட்டே இருக்கேன். கோழித் தூக்கம் தூங்க வேண்டியது. முழிச்சுக்க வேண்டியது. கொட்டக் கொட்ட முழிச்சுட்டு இருக்கியே! வாடா, என் பட்டே!" என்று குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டவாறே வாயிலுக்கு விரைந்தான் ஆத்ரேயன்.

"இன்னா சார்; எத்தினி நேரம் மணி அடிக்கிறது? அம்மா இல்லையா, வூட்டு வேலைக்கு ஆள் இட்டாரச் சொல்லியிருந்தாங்க அம்மா" பால் பாக்கெட் டெலிவரி பண்ணும் கண்ணாத்தா ஒரு பெண்ணை அழைத்து வந்திருந்தான்.

"வேலைக்கா? சரி, அம்மா வெளியே போயிருக்காங்க. நாளைக்குக் கூட்டியா."

"இன்னா சார், என்னை வரச் சொல்லிட்டு வெளியே பூட்டாங்களா? எம்மாந் தொலைவிலிருந்து இட்டாந்து இருக்கேன். சரி, அம்மா இல்லேன்னா இன்னா செய்ய? பஸ் சார்ஜுக்கு ஒரு பத்து ரூபாய்க் கொடு."

புதியவர்களைப் பார்த்ததில் அஸ்வினின் சுருதி ஏற, அழ ஆரம்பித்தான்.

'பத்து ரூபாய்க் கொடுத்து ஒழிப்போம். இவன் அழுதால் சமாளிக்க முடியாது' ஆத்ரேயன் பத்து ரூபாயைக் கொடுத்து, அவர்களை அனுப்பி விட்டுக் கதவைச் சாத்தினான்.

"அப்பா எனக்கு சாதம் போடறியா?" என்றாள் புண்யா.

"தோ வந்துட்டேன்" என்று அஸ்வினை விரிப்பில் கிடத்தி விட்டு, குக்கரைத் திறக்கப் போனான் ஆத்ரேயன். குழந்தை அழ ஆரம்பித்தது. 2000 'வாட்ஸ் அவுட்புட்'!

"அவனைக் கையில் வைச்சுக்கிட்டு, தோளில் சார்த்திக்கோ. அப்படியே குக்கரைத் திற. சாதம் போடு. குழம்பும் கறியும் நான் போட்டுக்கறேன். அது சூடா இல்லை. என்னப்பா நீ, குழந்தை சாயறான் பாரு" என்றாள் புண்யா.

'திருமால் பத்து அவதாம் எடுத்தாரோ இல்லையோ, இது நிஷாவின் அவதாரம்' ஆத்ரேயன் முணுமுணுத்தான்.

"சாதம் பிசைந்து வைக்கட்டுமா செல்லம்?"

"வேண்டாம்பா! அஸ்வினைக் கவனி. அவனுக்குக் கூழ் செய்ய நேரமாயிடுத்து."

"ஓகே, மேடம்!"

ராகிப்பொடியைச் சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கலந்து, அடுப்பை 'சிம்மில்' வைத்து...

"அப்பா, குழந்தை சாயறான் பார்."

காலிங்பெல்.

'சோத்துக்கு உக்காந்தாலே எவனுக்காவது மூக்கில் வேர்க்கும்!' "தோ வர்றேன்!"

பேப்பர்க்காரன். மாதாந்திர சந்தா. பணம் கொடுத்து, மீதம் வாங்கி, கதவைச் சார்த்தி வருவதற்குள் கூழ் சிவாஜிகணேசனாகி இருந்தது.

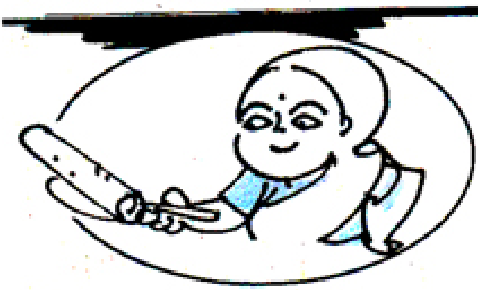
"என்னப்பா கூழ் தீஞ்ச வாசனை வருது? பாத்திரம் அடிபிடிச்சிருக்கா?"

ஆத்ரேயனுக்குக் கோபம் வந்தது.

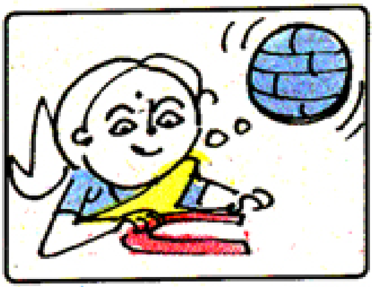
"ஆமாம் கூழ் பாத்திரத்தோடு ஒட்டிக்கிச்சு. சாப்பிட்டுக் கை கழுவியாச்சா? டவலில் கையைத் துடைச்சுக்கோ."

"இப்போ அஸ்வினுக்கு என்ன பண்ணப் போறே? பேசாமல் பாத்திரத்தை 'சிங்கில்' போடு. பவுடர் பாலைக் கரைச்சுக் கொடு. அஸ்வின் கத்த ஆரம்பிச்சுடுவான்."

ஆறு வயதாகிறது புண்யாவிற்கு. வெடுக் வெடுக்கென்று பேச்சு. அதுவும் கமாண்டிங் வாய்ஸ். 'எல்லோரையும் எப்படி விரட்டறீங்க?



தோசை மாவு அரைக்க, பச்சரிசியை ஊறப் போடும் போது பச்சைத் தண்ணீர் ஊற்றாமல், வெந்நீரை ஊற்றி ஊறவைத்து தோசை மாவு அரைத்துத் தோசை வார்த்தால், தோசை, கட்டையாக போகாமல், மிருதுவாக பட்டு பட்டாக இருக்கும். – லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



சீமை இலந்தைகள் வாங்கும் போது அழகிய வலைப் பை தந்தனர். தூக்கி எறிய மனமில்லை. உபயோகமில்லாத 'கேஸ்கட்டை' சுற்றி, உட்புறமாய் இரண்டு மடிமடித்து இரு ஓரங்களில் கட்டி ஒரு மரக்கிளையில் தொங்க விட்டேன். குழந்தைகள் சந்தோஷமாய் 'பாஸ்கட் பால்' விளையாடினார்கள்.

— கி. மஞ்சுளா

உங்க குரல், உங்க க்வாலிட்டி' என்பாள் நிஷா அடிக்கடி.

புண்யாவை ஆத்ரேயன் முறைத்தான்.

இதைத் துளியும் லட்சியம் செய்யாமல் புண்யா டி.வியில் கார்ட்டூன் பார்க்க சோபாவில் கால் மேல் கால் போட்டுக் கொண்டு சாய்ந்தாள்.

"அஸ்வின் கத்தாதே! அப்பா பால் கரைச்சுத் தருவார். நான் டி.வி. பார்க்கணும்."

'இது எப்படி இருக்கு?' என்று ஆத்ரேயன் நினைத்துக் கொண்டான்.

பாலைக் கரைத்து பாட்டிலில் நிரப்பி, அஸ்வினுக்குக் கொடுத்து விட்டு அமர்ந்தான் ஆத்ரேயன். குழந்தையைத் தோளில் போட்டுத் தட்டி, நான்கு முறை ஹாலை அளந்து நடந்து, குழந்தை ஓர் ஏப்பம் விட்டதும், "அம்மாடி! பால் வயித்துக்குள்ளே போனதுக்கு டெலிகிராம் வந்தாச்சு" என்று கூறியவாறே, குழந்தையை விரிப்பில் கிடத்தினான்.

"அப்பாடி, இன்றைய பேப்பரில் 'ஹெட் லைன்ஸ்' பார்க்கக் கூட நேரம் கிடைக்கலை" இரண்டு நிமிடங்கள் இப்படியா இறக்கைக் கட்டிக் கொண்டு பறக்கும்?

"அப்பா, அஸ்வின் லண்டன் போயிருக்கான் பார்."

அட ராமா! ஆத்யேரனுக்கு இது முதல் அனுபவம். இந்த மாதிரி 'செயல்'கள் எல்லாம் நிஷாவின் பொறுப்பு என்று ஒதுங்கும் ரகம் அவன்.

'ப்ப்பூ! கனஜ விட மாட்டேனா?'

நாப்பியை சாவதானமாகப் பிரித்து, அஸ்வினின் இரு கால்களை உயர்த்திப் பிடித்துக் கொண்டான். பக்கத்திலேயே டிஷ்யூ பேப்பர் இருந்தது. அஸ்வின் காலை வெடுக்கென இழுத்து லண்டன் மேல் காலை 'நச்'சென்று வேகமாக வைத்து உதைத்தான்.

"போக்கிரி பயலே! என்னம்மா காலை உதைத்து விளையாடறான் பார், அப்பா!" என்றாள் புண்யா.

ரப்பர் ஷீட்டை, பெட்ஷீட்டைத் தாண்டிய 'ஸ்ப்ரே'யில் ஆத்ரேயனின் முகம் அருவருப்பில் சுருங்கியது.

"கவலைப்படாதேப்பா. குழந்தையை பாத்ரூமுக்கு நான் தூக்கிட்டு வரேன். குழாயில் தண்ணீர் வரும். அலம்பி விட்டு, துண்டால் துடைத்து, பவுடர் போட்டுடலாம்"

பலே! புத்திசாலித்தனம் ஜீனில் இல்லாமலா போகும்? ஆத்ரேயன் நினைத்துக் கொண்டான்.

பாத்ரூம் குழாயைத் திறந்து தண்ணீரால் அலம்பும் போது குழந்தை வீறிட்டான். என்ன மகா (மெகா) தப்பு பண்ணினோம் என்று தெரியாமல் ஆத்ரேயன் விழிக்க புண்யாவிடமிருந்து அஸ்திரம் வந்தது.

"ஏம்பா, மெட்ராஸ் வெயிலுக்கு ஓவர் ஹெட் டாங்க் தண்ணி கொதிக்கப் போயிருக்கு. குழந்தை தாங்குவானா? பக்கெட்டில் பச்சைத் தண்ணீர் இருக்கும் கலந்துக்கோ. ஜிஞ்ஜிலிக்குட்டி, சமர்த்துக் குட்டி, தோ தோ, சோப் பாக்ஸ் பாரு. தோ பேஸ்ட் பாரு."

கவனம் திரும்பியதில் அஸ்வினின் அழுகை நின்றது. குழந்தையைச் சுத்தம் பண்ணி, துண்டால் துடைத்து, பவுடர் போட்டு, புது நாப்பியைப் பூட்டி, விரிப்பில் கிடத்திய போது, ஐந்தில் சுற்றும் மின்விசிறி, கரண்ட் போனதால் இயக்கமிழந்து இறந்தது.

"புண்யா, ஜன்னலைத் திற. வாசல் கதவை நான் திறக்கிறேன். கொஞ்சமாவது காற்று வரும்"

"சே! என் கார்ட்டூன் எல்லாம் போச்சு."

வாயிற்கதவைத் திறந்தவுடன், ஒரு முதியவர், அவரது மனைவி போலும் – இருவர் நின்றிருந்தனர்.

"காலிங்பெல்லை அடிச்சுகிட்டே இருந்தேன். தூங்கிட்டு இருந்தீங்க போலிருக்கு. கதவைத் தட்டலாங்கிறதுக்குள்ளே, நீங்களே..."

"கரண்ட் இல்லை. காலிங்பெல் வேலை செய்யலை. என்ன விஷயம்?" ஏதாவது டொனேஷன் கேஸோ என்று ஆத்ரேயனுக்கு சந்தேகம்.

"ஹூ ஆர் மிஸ்டர் ஆத்ரேயன்? ஐ'யாம் கிருஷ்ணமூர்த்தி. மை மிஸஸ். உங்களுக்குக் கல்யாண வயதில் ஒரு தம்பி இருக்கிறதாக புவனா, உங்க மனைவி நிஷாவின் ஃப்ரெண்ட் சொன்னாள். அவள்தான் விலாசமும் கொடுத்தாள்."

"உள்ளே வாங்க. சாரி, கரண்ட் இல்லை."

"அதனாலென்ன?" வந்தவர்கள் அமர்ந்

தனர்.

"உங்க குழந்தையா? நாலு மாசம் ஆச்சா? (அனுபவபூர்வமான கண்களின் துல்லியமான மதிப்பீடு) அழகாச் சிரிக்கிறானே! உங்க வொய்ஃப் ஜாடையோ?"

பற்றிக் கொண்டு வந்தது ஆத்ரேயனுக்கு.

"அப்பா மூணு தம்ளரில் ஜூஸ் ஊத்தி வைச்சிருக்கேன். ட்ரேயில் வைச்சு எடுத்துட்டுப் போறியா?"

"உங்க பெண்ணா? சமர்த்துக்குட்டம். என்ன பேர் உனக்கு?"

"புண்யா."

"குட் கேர்ள். சார்! இதோ எங்க பெண் ஜாதகம். முழு விவரமும் அதில் இருக்கு. உங்க தம்பி ஜாதகம் கொடுத்தீங்கன்னா..."

"தோ, தரேனே!"

அவர்கள் கரங்களைக் குவித்து விட்டுக் கிளம்பினர்.

"அப்பா, அஸ்வினுக்குத் தூக்கம் வந்தாச்சு இதோடு இரண்டு கொட்டாவி விட்டாச்சு. கண்ணையும், மூக்கையும் தேய்ச்சுக்கிறான் பார்."

"வாடா கண்ணே! தோ, தோ, தோ, சமர்த்துக்குட்டி தூங்குடா" அவன் 'சோ' மாதிரி விழித்தான்.

"அம்மா மாதிரி ஏதாவது பாடுப்பா."

பாட்டா?

'சுத்த தன்யாசிலே அற்புதமா ஒரு பாட்டு, நீங்க என்னைப் பெண் பார்க்க வந்த போது பாடினேன். கல்யாணத்தன்னிக்கு ராத்திரி, உன் பாட்டு ஷண்முகப்ரியாதானே, நல்லா இருந்ததுன்னீங்க. சங்கீதத்திற்கும் உங்களுக்கும்... வேண்டாம். இந்த மட்டும் தனியாக இருக்கும் போது 'கேட்டீங்களே' நிஷா சொன்னது நினைவுக்கு வந்தது.

"எனக்குக் கர்நாடக சங்கீதமெல்லாம் தெரியாதே புண்யா?"

"அஸ்வினுக்கும் தெரியாது. சினிமாப் பாட்டுப் பாடு."

'ப்ப்பூ... ஊதி விட மாட்டேனா?'

"ஒட்டகத்தைக் கட்டிக்கோ, பூங்கதவே தான் திறவாய், நிலா காயுது."

"என்னப்பா இது? ஒரு பாட்டை முழுசாப் பாடு."

"இது ராக மாலிகை."

"அப்படியா? அம்மாகிட்டே கேட்டுக்கறேன்!"

இதற்குள் கரண்ட் வந்து, மின்விசிறி சுற்ற ஆரம்பித்தது. அஸ்வின் உறங்கினான். டெலிபோன் மணி.

"பிசாசாய் அடிக்கிறது, சனியன்!"

"ஹலோ"

"ஹலோ, செண்பகராமன் வீடுதானே!"

"சாரி, ராங் நம்பர். இதே பொழைப்பாய்ப்



புளித்த மோரில் பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, தேங்காய்த் துருவல், வெங்காயம், மைதா, உப்பு, கொத்துமல்லித் தழை போட்டுக் கரைத்து வெள்ளை போண்டா தயாரிக்கலாம்.

— பிரேமா ராவ்.

போச்சு" ரிஸீவரை எடுத்து மேஜை மேல் படுக்க வைத்தான் ஆத்ரேயன். 'இனிமே எந்தப் பயல் போன் பண்ணி டிஸ்டர்ப் பண்றான்னு பார்க்கிறேன்!"

மீண்டும் காலிங்பெல்.

"மிஸஸ் நிஷா ஆத்ரேயன் இருக்காங்களா? மணியார்டர்."

"நான் அவங்க ஹஸ்பெண்ட். கையெழுத்துப் போடலாமா?"

'நான் பார்த்ததில்லையே, நம்பலாமா?' என்ற அர்த்தத்தில் அந்தத் தபால ஊழியர் பார்வையை வீசினார்.

"போஸ்ட்மேன், இது எங்கப்பாதான்!" என்றாள் புண்யா.

'எப்படி? 'இது' எங்கப்பாவா? இவர்னு சொல்லக் கூடாதா? தவிர புண்யா சர்ட்டிபை பண்ண வேண்டிய நிலையா?'

"சரி சார், கையெழுத்துப் போடு."

நிஷாவுக்கு யார் எம்.ஓ. பண்ணியிருப்பார்கள்? ஓ! முரளி, நிஷாவின் தம்பி. கார்த்திகைக்குப் பணம் அனுப்பி இருக்கிறான். குட்! இந்த மாதிரி அன்பின் நூலிழை மெலிதாகச் சலசலக்கும்போது, ஆத்ரேயன் மனத்தில் கோவில் மணியோசை ரீங்காரம் இடும். எத்தகைய அருமையான கலாசார வெளிப்பாடு இது?

மதர்ஸ்டே, பாதர்ஸ் டேன்னு கார்டு அனுப்புவது எல்லாம் யாரைப் பார்த்து யார் 'ஏப்' பண்ணுவது என்ற எண்ணம் ஆத்ரேயனுக்கு. ஒவ்வொரு தினமும் மதர்ஸ்டே, பாதர்ஸ்டே இந்த தேசத்தில். சகோதரி வீட்டில் தீப மாலை ஒளிர, சகோதரன் அனுப்பும் அன்புப் பரிசு, எவ்வளவு சிறிய தொகையாக இருந்தாலும், சிறப்புத்தான்.

"அப்பா, அம்மா வர ரொம்ப நேரமாகு

மாப்பா? இந்த அம்மா ஏன் ஒரு போன் கூட பண்ணலை?" என்றாள் புண்யா.

'அட சே! எலிக்குப் பயந்து வீட்டை... 'ராங் காலுக்குப்' பயந்து, ரிஸீவரை எடுத்து வைத்து விட்டேனே, நிஷா போன் பண்ணினால் லைன் கிடைத்திருக்காதே' என்று எண்ணிய ஆத்ரேயன் ரிஸீவரை மீண்டும் உரிய இடத்தில் வைத்தான். அப்பாடி, குழந்தை நிம்மதியாத் தூங்குகிறான்!

காலிங்பெல்.

வாசலில் நாகரீகமாக உடையணிந்த இளம் வயதுப் பெண்கள் இரண்டு பேர்.

'யெஸ்' ஆத்ரேயன் குரலில் அசாதாரணமான கனிவு.

"வீ.ஆர். ஃபார் எ மார்கெட் சர்வே."

"அப்பா" என்று வந்தாள் புண்யா.

"யுவர் டாட்டர்? வெரிக்யூட்!"

"ப்ளீஸ் கம் இன்."

அப்பா என்று பெண் அழைத்ததால் சர்வேக்கு வந்த பெண்களின் மனத்தில் சிறிது தைரியம் வந்தது, அவர்கள் பார்வையில் தெரிந்தது.

"அப்பா அஸ்வின் முழிச்சுண்டாச்சு."

"ப்ளீஸ் பீ சீட்டட். என் 'சன்னை'க் கவனிச்சுட்டு வரேன். புண்யா, அக்காகிட்டே பேசிக்கிட்டு இரு.'

"எங்கம்மா கல்யாணத்துக்குப் போயிருக்காங்க. வந்துடுவாங்க" என்று ஆரம்பித்து புண்யா 'லொட லொட' என்று பேசிக் கொண்டேயிருந்தாள்.

குழந்தைக்குப் பால் புகட்டி விட்டு, தோளில் அவனைச் சார்த்தியவாறே வந்த ஆத்ரேயன், டப்பா கட்டு கட்டிய வேஷ்டியை சரிசெய்தவாறே ஹாலுக்குள் வந்தான்.

"என்ன ரொம்ப பேசறாளோ? ஷீ ஈஸ் லைக் மை வொய்ஃப்" பெருமையாகச் சொல்கிறானா, கீழ்மைப்படுத்துகிறானா? இது ஆண்களுக்கே உள்ள பலவீனமோ?

"ஷீ ஈஸ் வெரி இன்டெலிஜென்ட் டீ: ப்ராபப்ளி லைக் யுவர் பெட்டர் ஹாஃப்". ஆத்ரேயனுக்கு முகம் விழுந்து விட்டது.

"சரி, வந்த விஷயம்?"

"டூத் பேஸ்ட் பற்றிய ஒரு சர்வே. நீங்க என்ன பிராண்டு டூத்பேஸ்ட் யூஸ் பண்ணறீங்க? அதுக்கு முன்பு ஒரு சின்ன 'டவுட்' கிளாரிபிகேஷன்."

"யெஸ்."

கண்ணாடி கேஸிற்குள் இருந்த பல் செட்டைக் காட்டி, "இது யாருடையது?" என்றாள் வந்தவளில் ஒருத்தி.

"வெரி குட் டவுட் அண்ட் ஜோக்! அந்த பல் செட் நிச்சயமா என்னுடையது இல்லை. என் மாமியாருடையது. மறந்து வைச்சுட்டு ஊருக்குப் போயிருக்காங்க."

அடுத்து சம்பிரதாயமான கேள்வித்தான். ஆத்ரேயன் பூர்த்தி செய்து கொடுத்தான்.

"தேங்க்யூ சார். நாங்க வரோம்."

"வுட் யூ லைக் டு ஹேவ் காபி? கூல் டிரிங்க்?"

"நோ தாங்க்யூ."

கதவைச் சார்த்துவதற்குள் வேதபுரி உள்ளே வந்தார். ஆத்ரேயனின் நண்பரின் தந்தை. ஆத்ரேயன் கணிப்பில் மகா மகா போர், அறுவை.

"என்ன ஆத்ரேயா? நிஷா இன்னும் கல்யாணத்திலிருந்து வரலை? நானும் தாம்பரம் போயிருந்தேன். சாப்பிட்டவுடன் கிளம்பினேன். பஸ் கிடைச்சது. இப்பத்தான் நிஷா எனக்கு போன் பண்ணினாள். உன் லைன் என்கேஜ்டாகவே இருந்ததாம். ஜி.எஸ்.டி. ரோடில் ஏதோ டிராபிக்ஜாமாம். டிரெயின் பிடிச்சு, சைதாப்பேட்டையில் இறங்கி, ஆட்டோ வைச்சுக்கிட்டு வராளாம். உன்னிடம் சொல்லச் சொன்னாள்.

"கல்யாண வீட்டில் காபியில் ஒரே சிக்கிரி வாடை. உன் வீட்டுக் காபி கமகமன்னு இருக்குமே! ஒரு தம்ளர் குடு. புண்யா, நீ கல்யாணத்துக்குப் போகலை. ஹேய், அஸ்வின் பேபியா? குழந்தையை என்னிடம் கொடுத்துட்டு காபி போடப் போ! டாய் ராஜாப் பயலே, சமர்த்துக்குட்டியே."



நமக்கு சில சமயம் அடைக்குக் காரம் போடவோ, மற்றபடி புலவு மசாலாவுக்குக் காரம் போடவோ அளவு சரியாக வராமல் காரம் கூடி அல்லது குறைந்து போக வாய்ப்புண்டு. இதனைத் தவிர்க்க எந்த வகைக்குக் காரம் போடுவதென்றாலும், 1 ஆழாக்கு சாமானுக்கு 3 மிளகாய்தான். அது வரமிளகாயாக இருந்தாலும் சரி, பச்சை மிளகாயாக இருந்தாலும் சரி. இது திட்டமான சுவையான காரமாக இருக்கும். ரொம்ப காரம் வேண்டும் என்றால் 1 அல்லது 2 மிளகாய் கூட்டிப் போடலாம். நார்மலான அளவு 1க்கு (ஆழாக்கு) 3 மிளகாய்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



இப்பொழுது இமாமி நேச்சுரலி ஃபேர் ஹெர்பல் ஃபேர்னஸ் க்ரீம் ஸ்பெயின் நாட்டு குங்குமப்பூவின் அற்புதத்துடன் வளமாக்கப்பட்டுள்ளது.

இமாமி நேச்சுரலி ஃபேர் ஹெர்பல் ஃபேர்னஸ் க்ரீம். இது, இப்பொழுது பரபரப்புமிக்க ஒரு திருப்புமுனை ஏற்படுத்தும் ஃபார்முலாவால், அதாவது, உலகிலேயே அதிசிறந்த மிக அரிதான ஸ்பெயின் நாட்டு குங்குமப்பூவினால் வளமாக்கப்பட்டுள்ளது.

ஸ்பெயின் நாட்டு குங்குமப்பூ, உலகிலேயே பரிசுத்தமான, மிக அரிதான இந்த குங்குமப்பூ, சிகப்பழகை அதிகரிக்கும் அற்புதமான நற்குணங்களுக்காக சிறந்த பாராட்டை பெற்றுள்ளது.

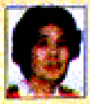
நேச்சுரலி ஃபேரில் உள்ள பழுக்கலவையான ஸ்பெயின் நாட்டு குங்குமப்பூதான் இன்றைய தேதியில் ஆற்றல்மிக்கதாகவும், பாதுகாப்பானதாகவும் விளங்கும் சிகப்பழகிற்கான சிறந்த உட்பொருள் என்று ஆராய்ச்சியில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், மேனியில் பக்க விளைவுகள் எதுவும் ஏற்படுத்தாமல், மேனி கன்றி சிவத்தல், வெள்ளை தழும்புகள், சுருக்கங்கள் விழுதல் போன்று எதுவுமே இல்லாமல் நீடித்து நிலைத்திருக்கும் சிகப்பழகை உங்களுக்குத் தருகிறது.

கெமிக்கல்ஸுக்கு எதிராக நேச்சுரல்

கடுமையான ஒயிட்டனிங் ஏஜென்ட்ஸ் அடங்கியுள்ள கெமிக்கல் ஃபேர்னஸ் க்ரீமை தொடர்ந்து பயன்படுத்தினால், உங்களுக்கு தற்காலிக சிகப்பழகு மட்டுமே தரும். அதோடு, உங்கள் மேனியின் இயற்கையான ஈரப்பதத்தை காணாமல் போகச் செய்து விடும். எனவே, மேனி பொலிவிழந்து, நிறமிழந்து காணப்படும்.

நேச்சுரலி ஃபேரில் உள்ள மூலிகை அற்புதங்களான சந்தனம், அலோ வெரா மற்றும் விலைமதிப்பற்ற ஸ்பெயின் நாட்டு குங்குமப்பூ போன்றவை உங்களுக்கு சிகப்பழகு மட்டும் தருவதில்லை. மேனிக்கு ஈரப்பதம் அளித்து, போஷாக்கு தருவதுடன் புத்துயிரூட்டி உங்கள் மேனியை சுடர்விடும் ஜொலிப்புடன் திகழச் செய்கிறது.

நேச்சுரலி ஃபேருக்கு மாறுங்கள். மிக மிக இயற்கையான தோற்றத்தை பெறுங்கள். பிறந்ததிலிருந்தே நீங்கள் பெற்றிருப்பதைப் போல மற்றவர் நினைப்பார்கள்.



"கெமிக்கல் ஃபேர்னஸ் க்ரீம் உங்கள் மேனிக்கு சேதம் ஏற்படுத்தும். எனவேதான், நேச்சுரலி ஃபேர் போன்ற ஹெர்பல் க்ரீமை மட்டுமே நான் சிபாரிசு செய்கிறேன்."

- Dr. [illegible]

இயற்கையான சிகப்பழகு வெறும் 4 வாரங்களில்.



இமாமி நேச்சுரலி ஃபேர்

ஹெர்பல் ஃபேர்னஸ் க்ரீம்



கடுமையான கெமிக்கல்ஸ் இல்லை. 100% ஹெர்பல்.

ஒவ்வொரு 50 மி.லி. பேக்குடனும் ரூ. 19/- மதிப்புள்ள இமாமி நேச்சுரலி ஃபேர் ஃபேர்னஸ் டால்க் இலவசம். ஒவ்வொரு 15 மி.லி. மற்றும் 25 மி.லி. பேக்கிலும் 50% அதிகம்.

இச்சலுகை சரக்கு உள்ள வரையே. இச்சலுகை இல்லாத சரக்கும் கிடைக்கும்.

ENTERPRISE NEXUS 3493 TM

"இல்லை மாமா, நானே..."

"எப்படிக் குழந்தையை வைச்சுகிட்டு காபி போடுவே?" பலவந்தமாக, அவர் குழந்தையை வாங்கிக் கொள்ள, அஸ்வின் வீறிட ஆரம்பித்தான்.

"இதுமாதிரி எத்தனை குழந்தையைப் பார்த்திருப்பேன்? நீ உள்ளே போ! தோ குட்டி. பாட்டுக் கேட்கலாமா?"

சுதா ரகுநாதனின் குரலில் பெஹாக் இழைந்து வந்தது. குழந்தை வீறிடவும் ஸ்டீரியோ செட்டுக்குள் டேப் எசகுபிசகாக மாட்டிக் கொண்டு பாட்டு தடைபடவும் சரியாக இருந்தது.

'பம்... பம்.. டிண் டிண்' வேதபுரியின் கட்டைக் குரலைக் கேட்டு, அஸ்வின் அழுகையை நிறுத்தினான்.

"பார்த்தியா ஆத்ரேயன்! குழந்தையைச் சமாளிக்க தனி சாமர்த்தியம் வேணும்"

"இந்தாங்க மாமா காபி."

"குழந்தையைப் பிடி. காபியை அனுபவிச்சுக் குடிக்கணும்."

குடித்தார்.

"டீ.வி.யில் டெஸ்ட் மேட்ச் ஒண்ணுமில்லையா?" என்றார்.

"அப்பா, வயித்தை ரொம்ப வலிக்கிறதுன்னேனே! டாக்டர்கிட்டே போக வேண்டாமா?"

'அட சமயோசித சிகாமணியே! என் இன்டெலிஜென்ஸின் வார்ப்படமே! வயிறு வலின்னு நீ சொல்லவே இல்லையே! ஒரு நல்ல காரியத்துக்குப் பொய் பேசலாமே?' - ஆத்ரேயன் மனத்தில் எண்ண ஓட்டங்கள்!

"அப்போ, ஆத்ரேயன் நீ டாக்டர் வீட்டுக்குக் கிளம்பு. நான் நிஷா வரும் வரை வீட்டுக்குக் காவலா இருக்கேன்" விடாக்கண்டன், இவர்தானோ?

"இல்லை அங்கிள். வீட்டைப் பூட்டிக்கிட்டுப் போறோம். அம்மாகிட்டே வேறு சாவி இருக்கு. அப்பா, ரொம்ப வலிக்கிறதுப்பா."

வேதபுரிக்கு எப்போதோ சாப்பிட்ட உப்பு, உறைத்தது.

"சரி, ஆத்ரேயன். குழந்தைக்கு உடம்பு சரியான விவரத்துக்குப் போன் பண்ணு."

'அப்பாடா, என் செல்வமே! புண்யாக் கண்ணு! இன்னிக்குச் சாயங்காலம் உனக்கு எக்லார்ஸ் அபிஷேகம்' நினைத்துக் கொள்வதில் என்ன தவறு?

அரைமணி நேரம் கழித்து மீண்டும் காலிங்பெல்.

"முதலில் இதை டிஸ்கனெக்ட் பண்ணணும்!"

கதவைத் திறந்தால் நிஷா!

"என்னங்க, குழந்தையைப் பார்த்துக்கறேன்னுட்டு, யார்கிட்டே போனில் பேசிகிட்டே இருந்தீங்க, எங்கேஜ்டாவே இருந்தது? அஸ்வின் சமர்த்தாக இருந்தானா? கூழ் சாப்பிட்டானா? லண்டன் போனானா? தூங்கினானா? பால் குடித்தானா? படுத்தினானா?"

எத்தனை 'னாக்கள்?'

"எல்லாம் நான் சொல்றேம்மா" என்றான் புண்யா.

"புண்யா குட்டி சமர்த்தாக இருந்தாயோ? தம்பிப் பாப்பா சமர்த்தாக இருந்ததோ? உனக்காகக் கல்யாண வீட்டு ஸ்வீட் கொண்டு வந்திருக்கேன் பார்."

"நாங்கள்லாம் சமர்த்தாக இருந்தோம்மா! அப்பாதான் அசடாப்பட்டார்"

'நான் அசடாக நடந்து கொண்டேனா?' ஆத்ரேயன் ஆலோசித்தான்.

கூழ் அடிபிடித்தது, குழந்தையை வெந்நீரால் அலம்பியது என்று ஒன்று விடாமல் எல்லாவற்றையும் புண்யா சொன்னாள்.

"யாரோ, இரண்டு அக்கா சர்வேன்னு வந்தாம்மா. அப்பா அவங்ககிட்டே அசடா நின்றார். வேதபுரிமாமா வந்து அசடாப் பட்டார். நான்தான் சமர்த்தா அவரை வெளியே அனுப்பினேன்."

'நூறு ஸ்டாஃபை மேனேஜ் பண்ணும் கம்பெனி எக்ஸிக்யூட்டிவிற்கு அசடு பட்டமா? அதுவும் மகள் வாய்மொழியாக?' ஆத்ரேயனுக்குக் கோபம் வந்தது.

"இல்லைடா ராஜா! குழந்தையைப் பார்த்துக்கிறது ரொம்ப சிரமம்தான். அப்பா அஸ்வினுக்குப் பால் கரைத்துக் கொடுத்து, தூங்கப் பண்ணி, சர்வேக்கு வந்தவர்களை திருப்திப்படுத்தி, ஜாதகம் எடுத்துக் கொடுத்து, வேதபுரி மாமாக்குக் காபி கொடுத்து, நடுவிலே உன்னையும் கவனிச்சுண்டு இருக்காரே! அவர் ரொம்ப சமர்த்து. அவரை விட குட்டி சமர்த்து நீதான்" என்றாள் நிஷா.

"அப்போ, அசடு?"

"அஸ்வின்தான். அடிக்கடி அழறானே! அசட்டு அஸ்வின்" நிஷா அஸ்வினை வாரி எடுத்துக் கொண்டாள்.

கள்ளமின்றி அந்தக் குழந்தை சிரித்தது.

- இது இனிமையான தாம்பத்யத்தின் ஆதார ஸ்ருதி. ❑



நாடுல்ஸ் செய்த போது, தண்ணீருக்கு பதில் தெளிவான ரசத்தைக் கொஞ்சம் சேர்த்தேன். சுவையும், மணமும் மிகுந்து மிளிர்ந்தது.

- மைதிலி ஸ்ரீனிவாசன்.

'இட்லி' யில் இத்தனை விதங்களா?

ஸ்கூல் திறந்தாச்சு!

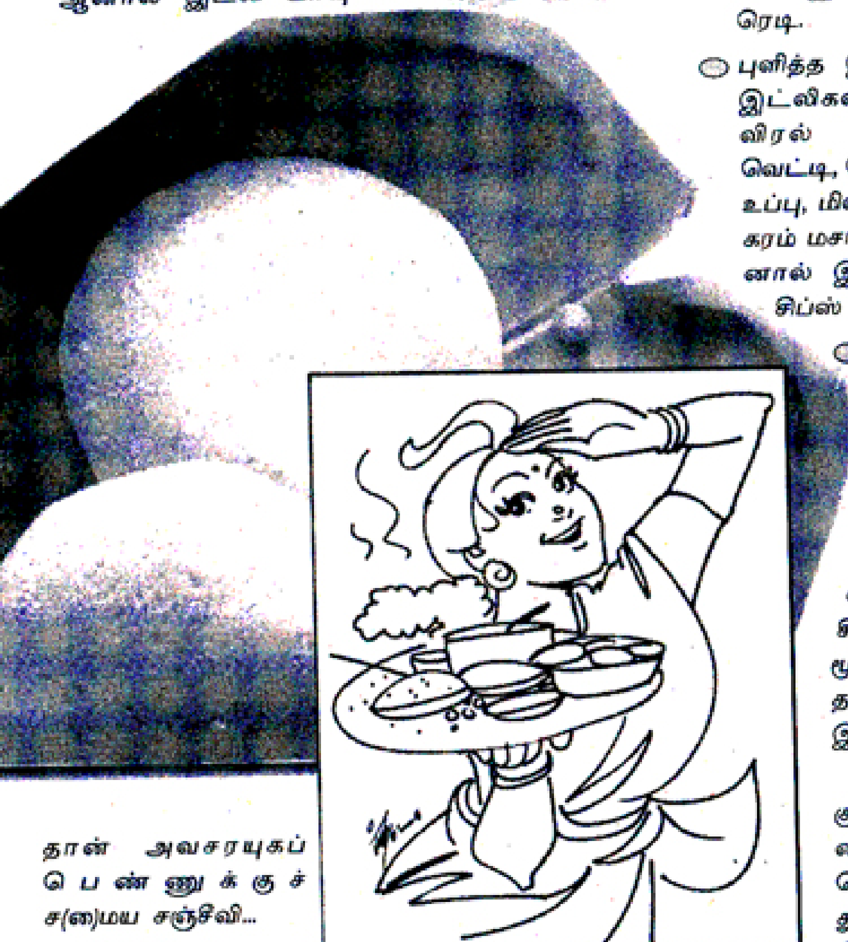
"போர்..."

"ஒரே போர்..."

"தினமும் இட்லிதானா?"

எல்லார் வீட்டிலும் அடிக்கடி எழும் போர்க் குரல் இது.

ஆனால் இட்லி மாவு



தான் அவசரயுகப் பெண்ணுக்குச் ச(ர)மய சஞ்சீவி...

"இட்லி... தோசை... ஊத்தப்பம்... அடுத்து நாத் தப்பமா?" என்று எதிர்க் கட்சி கேள்வி எழுப்பும்.

அதைச் சமாளிக்க சில சுலபமான பதார்த்தங்களைப் பார்ப்போமா...

எல்லாம் இட்லி மாவை வைத்து செய்பவைதான்.

- இட்லியை குறுக்குவாட்டில் ஸ்லைஸ் செய்து அதில் தக்காளிச் சட்னி அல்லது புதினா சட்னி தடவிமூடினால் அருமையான இட்லி சாண்ட்விச் ரெடி.
- புளித்த இட்லி மாவை இட்லிகளாக வார்த்து விரல் பருமனுக்கு வெட்டி, பொரித்தெடுத்து உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, கரம் மசாலாத்தூள் தூவினால் இட்லி ஃபிங்கர் சிப்ஸ் தயார்.
- லேசாக இட்லித் தட்டில் மாவு விட்டு அதன் மேல் கெட்டி உருளைக் கிழங்கு மசாலா வைத்து மேலும் சிறிது மாவால் மூடி வேகவைத்தால் ஸ்டஃப்டு இட்லி ரெடி.

இதே போல குழைத்த எண்ணெய் மிளகாய்ப் பொடியை வைத்தும் ஸ்டஃப்டு இட்லி செய்யலாம்.

- ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்த இட்லிகளை உதிர்த்தால் நைஸ்ஸாக உதிரும். இதில் உங்களுக்குப் பிடித்த

காய்கறிகளை வதக்கி உப்புமா செய்து குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த பெயரோடு, தள்ளி விடலாம்.



◯ புளித்த இட்லி மாவில் சிறிது மஞ்சள் தூளும், ஈனோஸ் ஃப்ரூட் சால்ட்டும் கலக்கி நன்கு பொங்கி வந்தவுடன் அகலமான பாத்திரத்தில் ஊற்றி வேகவிட்டு எடுத்து, அதன் மேல் கடுகு, சீரகம், பச்சை மிளகாய் தாளித்துக் கொட்டி சிறிது உப்பும் சர்க்கரையும் கலந்த கரைசலைத் தெளித்து கொத்த மல்லித் தழை, கேரட் துருவல், தேங்காய்த் துருவல் தூவி அலங்கரித்துக் கட்டியாக வெட்டினால் அட்டகாசமான டோக்ளா ரெடி.

◯ மினி இட்லித் தட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு குழியிலும் கேரட், பீட் ரூட் துருவல், பச்சைப் பட்டாணி, முந்திரித் துண்டுகள் வைத்து அதன் மீது இட்லி மாவு ஊற்றி வேகவிட்டால் கண்ணைக் கவரும் மினி இட்லிகள் தயார்.

◯ மினி இட்லியை தேங்காய், சீரகம், பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து அரைத்த தயிரில் ஊறப் போட்டால் தயிர் வடை தோற்றது போங்க...

◯ இட்லி மாவு புளித்து விட்டால் அதில் சிறிது கடலை மாவையும் சமையல் சோடாவையும் கலந்து பஜ்ஜி போட உபயோகிக்கலாம்.

◯ புளித்த இட்லி மாவில் வெங்காயம், காய்கறித்துருவல் உப்பு காரம் கலந்து பணியாரமாக வார்க்கலாம்.

◯ கோபி மஞ்சூரியன் செய்வது போலவே இட்லித் துண்டங்களை வறுத்துப் போட்டு இட்லி மஞ்சூரியன் செய்யலாம்.

◯ இட்லிகளை சிவக்கப் பொரித்து எடுத்து ஃப்ரைடு இட்லி செய்யலாம். இது வட இந்தியர்களின் பார்ட்டிகளில் முக்கியமாக இருக்கும் ஒரு சுவையான, சுலபமான ஸ்நாக்!

- உஷா ஸ்ரீகுமார்



டொமேடோ ப்யூரி எனப்படும் தக்காளி பல்ப் (விழுது) தயாரிக்க மிக்ஸியில் அரைத்துச் செய்தால் ஜூஸ் நீர்த்துப் பிறகு அடுப்பில் வைத்து கண்டவைப்பதற்குப் பதிலாக, தக்காளிப் பழத்தை நான்காக நீளவாக்கில் நறுக்கி, காரட் சீவலில் சீவினால் தோல் தனியாகவும், கெட்டியான விழுதும் கிடைக்கும் தக்காளியில் செய்யும் எல்லாவிதமான பதார்த்தங்களும் இந்த முறையில் செய்தால் காலவிரயத்தையும் தவிர்க்கலாம்.

- மாலாராஜன்

சீருக்கு சிறப்பு



அடையார் ஆனந்த பவன்
அளிக்கும் மங்களகரமான
சீர்வரிசை

பாங்கான பருப்புத் தேங்காய், மொறு மொறுப்பான கைமுறுக்கு, சுவையான அதிரசம், தேன்குழல், தட்டை, சீடை ... மைசூர் பாக், பாதுஷா, மற்றும் லட்டு ... உங்கள் வீட்டுத் திருமணம் என்றுமே நினைவில் நிலைத்து நிற்க அடையார் ஆனந்த பவன் சீர் வரிசை. சுத்தமான நெய் மற்றும் இருமுறை சுத்திகரிக்கப்பட்ட கடலை எண்ணையில் தரமாகத் தயாரிக்கப்பட்டவை!



ஆனந்தமயமான
திருமண வாழ்த்துக்கள்...

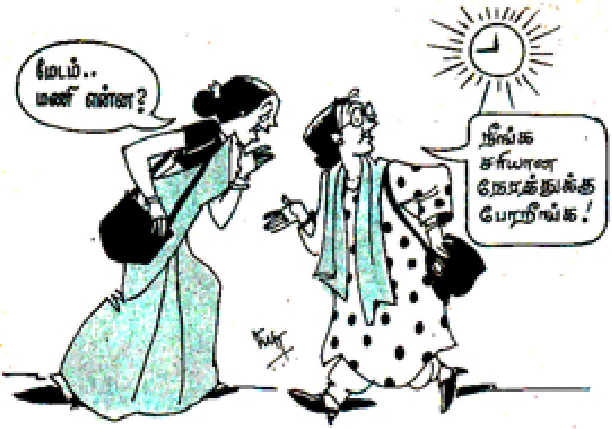
அடையார்
ஆனந்த பவன்

ஸ்வீட்ஸ் & ஸ்நாக்ஸ் (A/C)
சென்னை

• அடையார் ✆4912047 • புரசைவாக்கம் ✆6421626 • ஜார்ஜ் டவுன் ✆5388845
• அண்ணா நகர் ✆6206377 • வண்ணாரப்பேட்டை ✆5964291 • தி.நகர் ✆4328550

Visit our website at www.aabsweets.com

முகமே பேசுமே!



தற்செயலாக நாம் சந்திக்கிறவர்கள் அனைவரும் நமக்கு நினைவில் நிற்பதில்லை. அந்த சிநேகங்கள் நிலைப்பதும் இல்லை. எந்த ஒரு சந்திப்பும் வெறுப்புக்குரியதாக ஆகிவிடக்கூடாது. எந்த அறிமுகமும் சுமுகமானதாகவும் இனிமையானதாகவும் இருக்க நாம் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று தீர்மானித்துக் கொள்வது நம் கையில்தான் இருக்கிறது.

ஒரு ஷாப்பிங் சென்டரில் எஸ்கலேட்டரில் சென்று கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அடுத்த படியில் நிற்கும் மாது தடுமாறி உங்கள் மீது விழத் தெரிகிறாள். அவளுக்கு உதவுவதும், 'த்ச்... என்ன நியூசென்ஸ்' என்று அலுத்துக் கொண்டு முகத்தைச் சுளிப்பதும் உங்கள் விருப்பத்தைப் பொறுத்தது. முன்னதைச் செய்தால் 'க்ரேஸ்ஃபுல்லாக' இருக்கும். இன்னொரு புதிய அறிமுகம் கிடைக்கும்.

தெருவில் அவசரமாக நடந்து கொண்டிருக்கும் போது, "மேடம் மணி என்ன?" என்று ஒரு பெண் உங்களைக் கேட்கலாம். அதற்குப் பதில் சொல்வதும், அந்தக் கேள்வி உங்கள் காதிலேயே விழாத மாதிரி முன்னே நடந்து சென்று விடுவதும் உங்கள் இஷ்டம். ஆனால் கேட்டவுடன் இயல்பாய் மணி சொல்லும் அளவுக்கு உங்களைப் பழக்கிக் கொண்டிருந்தீர்களானால் அது நன்னடத்தைக்குரிய செயலாகக் கருதலாம்.

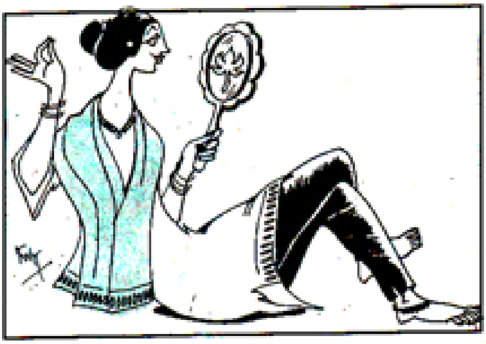
பஸ் நிறுத்தத்தில் பஸ்ஸுக்காகக் காத்திருக்கையில், உங்கள் உடன் வேலை பார்க்கிற ஷாமிலியுடனோ காமினியுடனோ பேசிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அப்போது உங்களுக்கு மிகவும் அறிமுகமான அல்லது பரிச்சயமான பக்கத்து வீட்டுப் பெண் அந்தப் பக்கமாக வருகிறாள். உங்களைப் பார்த்து, 'ஹலோ' என்று விட்டுத் தயங்கி நிற்கிறாள். அவளைக் கண்டதும் முகத்தில் புன்னகையுடன் குசலம் விசாரித்து விட்டு அருகில் நிற்பவளை அறிமுகப்படுத்தி வைப்பதுதான் இங்கிதம். அப்படிச் செய்யும் போது இருவருடைய பெயர்களையும் விவரங்களையும் சரியாகச் சொல்லி அறிமுகம் செய்து வைக்க வேண்டும். அதன் பிறகு பேசுவதும், பேசாமல் பிரிவதும் அவர்கள் விருப்பம் என்று விட்டு விடலாம்.

ஒரு கல்யாணத்திலோ, விருந்திலோ நமக்குத் தெரிந்தவர்களைச் சந்திக்கிறோம். உரத்த குரலில் மற்றவர்கள் கவனத்தைக் கவருகிற மாதிரி பேசுவது இங்கிதமல்ல. பேசும் பொழுது திடீரென்று சுவாரஸ்யத்தை இழந்து எங்கோ கவனமாகி விடுவதும், எதையாவது அடிக்கடி திரும்பிப் பார்த்து 'தான் போரடிக்கிறோமோ' என்கிற சந்தேகத்தை எதிராளிக்கு ஏற்படுத்துவதும் தவறு. அதைவிட 'எக்ஸ்க்யூஸ்மீ... இதோ வந்துவிட்டேன்' என்று நாசூக்காகச் சொல்லி அங்கிருந்து நகர்ந்து விடலாம்.

கூடுமானவரையில் புதிதாக அறிமுகமாகும் ஒருவரிடம் அவருக்கு எத்தனை குழந்தைகள், என்ன வருமானம் போன்ற கேள்விகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதை நாம் தெரிந்து கொண்டு என்ன செய்யப் போகிறோம்? இன்னும் தேவையில்லாத விஷயங்களை ஒதுக்கி விடலாம். குடும்பப் பிரச்னைகள், மாமியாரைப் பற்றின



விமரிசனங்கள், கீழ்த் தரமான நகைச்சுவைத் துணுக்குகள், தற் பெருமை போன்றவற்றையும் தவிர்த்து விடலாம்.



எல்லாருடைய அபிப்ராயங்களும் ஒரே விதமாக இருக்காது. அதனால் அநாவசியமான விவாதங்களில் இறங்கினால் அது சண்டையாக முடியவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. உங்களுக்குச் சரியாகத் தெரியாத விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசக் கூடாது. வதந்திகள் அப்படித்தான் உருவாகின்றன.

மற்றவர்கள் மனதைப் புண்படுத்தி முகம் வாடவைக்கும் விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசக் கூடாது. ஒருவருடைய நடை, உடை, எடை,



உயரம்; பழக்கவழக்கங்கள் போன்றவற்றை நாலு பேருக்கு மத்தியில் விமர்சிப்பது நாகரீகம் அல்ல. குறிப்பாக உடல் பருமனைப் பற்றி இந்த வகையில் நிறைய பேர் விமர்சிப்பார்கள்.

நீங்கள் நன்கு அறிந்த மொழியிலேயே (அது உடன் இருப்பவருக்குப் புரியுமானால்) பேசலாம். சரியாகத் தெரியாத பழமொழிகளையும், மேற்கோள்களையும் பேச்சில் புகுத்த வேண்டாம். அப்படிச் செய்யாமலேயே பேச்சில் சுவாரஸ்யத்தை ஏற்படுத்த நம்மால் முடியும். அந்த நம்பிக்கை உங்களுக்கு ஏற்பட நிறைய விஷயங்களைப் பற்றி தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளலாம். நிறையப் புத்தகங்கள் படிக்கலாம்.

கலை, தோட்டக்கலை, ஓவியம், சங்கீதம், விளையாட்டு, புத்தகங்கள், பறவைகள், நீங்கள் பார்த்த அழகான கோடைவாசஸ் தலம், சிற்பங்கள் இன்னும் எத்தனையோ உள்ளன. பேசத் துவங்குமுன் எதிரே இருப்பவருடைய ரசனை எப்படிப்பட்டது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

விருந்துகளின் போது சிலர் வாய் நிறைய உணவுப் பொருட்களைத் திணித்துக் கொண்டு பேச முற்படுகிறார்கள்: உங்கள் எச்சில் எதிரிலுள்ளவரின் மீது தெறித்து முகம் சுளிக்க வைக்கும். கொட்டாவி விட்டுக் கொண்டே பேசுவது, பேச்சின் மத்தியில் யானை பிளிருகிற மாதிரி ஏப்பம் விடுவது, பல் குத்திக் கொண்டே இருப்பது இவை எதுவுமே நாகரீகமான செயல் அல்ல. முதல் இரண்டு பழக்கங்களும் ஏற்படாமல் டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

சிலர் பேசிக் கொண்டே குதிகால் பித்த வெடிப்பை பிய்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். கை கால் விரல்களில் நகங்களைக் கிள்ளுவார்கள். இவையெல்லாமே எதிரிலுள்ளவர்களுக்கு சங்கடத்தை ஏற்படுத்தும் பழக்கங்கள்.

மற்றவர்கள் பேசுவதையும் ஆர்வத்துடன் கேட்க வேண்டும். அவர்கள் பேசவும் வாய்ப்பளிக்க வேண்டும். நாமே பேசிக் கொண்டிருந்தால், நம்முடன் பேசுவதையே மற்றவர்கள் தவிர்க்க விரும்புமளவுக்கு வெறுப்பை சம்பாதித்துக் கொள்ள நேரிடும்.

யாரும் நம்மைக் கேட்டாலொழிய ஆலோசனை சொல்ல முற்படக்கூடாது. தேவையென்றால் அவர்களே கேட்க மாட்டார்களா?

பேசும் பொழுது மலர்ந்த முகத்துடனும் புன்னகையுடனும் இருப்பது அவசியம். முகம் என்பது கண்ணாடி மாதிரி. உங்கள் மன இயல்புகளை உடனே பிரதிபலித்து விடும். அதைக் கட்டுப்படுத்தி வைப்பது உங்கள் கையில்தான் இருக்கிறது. எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண்மணி தொலைக்காட்சியில் 'நியூஸ் ரீடராக' இருக்கிறார். சிரித்துக் கொண்டேயிருப்பது அவர் பிளஸ் பாயின்ட்.

நாம் பேசாமலேயே நம் முகம் பல விஷயங்களைச் சொல்லி விடும். உங்களை வெற்றிகரமான செயல்பாடு உடையவராக ஆக்கிக் கொள்ள உங்கள் முகமே பெரிய கருவி!

– லக்ஷ்மி ரமணன்



முதுமையில் துணையே ஆனந்தம்!

நான் அறியாத முதியவர் எவரேனும் என்னைத் தேடி வந்தால் எனக்குள் சங்கடம் பிறந்துவிடும். வருகிறவர் என்னை என்னக் கேட்கப் போகிறார் என்று நான் ஊகித்து விடுவதால், இவரிடம் என்ன சொல்லி சமாளிக்கலாம் என்று என் மனம் கணக்குப் போட ஆரம்பித்துவிடும்.

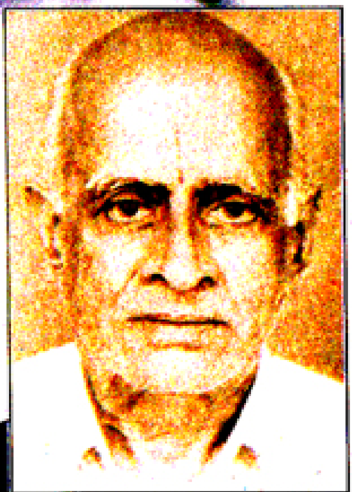
காரணம் எனக்குக் கை ரேகை பார்க்கும் அனுபவம் உள்ளதுதான். அந்த வகையில் நான் பார்த்த முதியவர்களைப் பற்றி உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

''தொண்ணூறு வயதில் எனக்கு ஒரு கண்டம் இருக்கு என்று என் அறுபது வயதில் சொன்னார்கள். அது உண்மையா, பார்த்துச் சொல்லு சொல்லு'' என நச்சரித்தார் ஒரு பெரியவர்.

இவரைப் போல் வேறு சிலரையும் பார்த்து விட்டேன். முதுமையில் ஆனந்தம் எத்தனை இருந்தாலும் இந்த மரண பயம், 'காலன் நம்மை எப்பொழுது அழைப்பானோ' என்ற பயம் ஆரம்பமாகி விடுகிறது.

பொதுவாக இந்த பயம் மரணத்தைக் கண்டு அல்ல. நாம் கஷ்டப்படாமல் போக வேண்டுமே, படுக்கையில் இழுத்துக் கொண்டு, 'இந்தக் கிழம் எப்பப் போகுமோ' என்ற சொல்லைக் கேட்காமல், தானும் கஷ்டப்படாமல், பிறருக்கும் கஷ்டத்தைக் கொடுக்காமல் போக வேண்டுமே என்ற விசாரம் தான் முதுமையில் வாட்டுகிறது.

ஆனால் வாழ்க்கைத் துணையோடு இருப்பவர்கள் இந்த நோக்கத்தோடு என்னிடம் ரேகை பலன் கேட்பதில்லை என்பதே என்னை யோசிக்க வைத்தது. கணவன், மனைவியாக இருப்பவர்கள், தாம் மரணப் படுக்கையில் அவதிப்படுவோமா என்று அதிகம் விசனப்படுவதில்லை. நான் முதலில் போவேனா, இல்லை மனைவி / கணவர் முதலில் போவாரா என்பதே அவர்களது முக்கியக் கேள்வி.



ஓராயிரம் கஷ்டங்களை அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். பணக் கஷ்டம், பிள்ளைகளின் அலட்சியத்தால் ஏற்படும் மனக் கஷ்டம் என்று பல கஷ்டங்கள்





அவர்களுக்கு இருக்கலாம். ஆனால் அவற்றையெல்லாம் மீறி உனக்கு நான், எனக்கு நீ என்ற உத்தரவாதம் அவர்களிடையே இருக்கிறது.

இந்த நிறைவு வாழ்க்கைத் துணையை இழந்தவர்களிடம் இல்லை என்பதே முதுமையில் ஏற்படும் மாபெரும் கஷ்டம். இதிலும் ஆண், பெண் வித்தியாசத்தைக் கண்டேன். வாழ்க்கைத் துணையை இழந்த நிலையில், என்னிடம் தம் கடைசி காலத்தைப் பற்றிக் கவலையுடன் கேட்டவர்கள் பெரும்பாலானவர்கள் ஆண்களே. கணவனை இழந்த மூதாட்டிகளும் கேட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் அந்த அளவுக்கு விசனப்பட்டதாகத் தெரியவில்லை.

கணவன் இருக்கும் வரை அனசூயை போல் பணிவிடை செய்த மூதாட்டியர் இருவரை நான் அறிவேன். அவர்கள் கணவன்மார்கள் இறந்தபோது 'எப்பேர்பட்ட இழப்பு, இவர்கள் எப்படி சமாளிக்கப் போகிறார்கள்' என்று கவலைப்பட்டேன். ஆனால் அவர்கள் சுதாரித்துக் கொண்டு விட்டார்கள். தங்கள் அன்பையும், கவனிப்பையும், பிள்ளைகள் மீதோ, பேரக் குழந்தைகள் மீதோ திருப்பி இப்பொழுது அவர்களுக்காகவே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அப்படிப் பார்த்தால் மனைவியை இழந்த ஆண்களுக்குப் பாசத்துணை கிடைக்கவில்லையா? ஒரு சிலருக்கு அப்படிப் பாசத் துணை இருக்கலாம். மகன் ரூபத்திலோ, மகள் ரூபத்திலோ அல்லது பேரன், பேத்தி ரூபத்திலோ. ஆனால் நிறைய பேருக்கு அந்நிலை இல்லை என்பதைக் கண் கூடாகப் பார்க்கலாம்.

அதற்குக் காரணம் பல குடும்பங்களிலும், கணவனுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இடையே மனைவி பாலமாக இருந்து விடுகிறாள். அதனால் அவர்களிடையே (கணவனுக்கும் குழந்தைகளுக்குமிடையே) ஆத்மார்த்தமான பிணைப்பு நேரடியாக ஏற்படாமல் போய் விடுகிறது. மனைவி இறந்துவிட்டால் தான் தனிமைப்பட்டுப் போய்விடுவது போலவும், பிள்ளைகள் ஒரடி தள்ளி இருப்பது போலவும் தோன்றி விடுகிறது.

இந்த சந்தேகமே பல வீடுகளிலும், சஞ்சலத்துக்குக் காரணமாகி விடுகிறது. வாழ்க்கைத் துணையை இழந்த நிலையில் அவர்களுக்கு இன்னொரு துணை தேவைப்படுகிறது. அது பிள்ளையாக இருக்கலாம், தன் பெண்ணாக இருக்கலாம், சகோதரியாக இருக்கலாம்.

தன்னால் இயலாத நேரத்தில் ஆதரவாக இருப்பார்கள் என்ற நம்பிக்கை இந்த முதியவர்களுக்குத் தேவை. அவர்களைப் பிறர் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் இந்தக் கட்டுரையே.

மனைவியை இழந்தவர்கள் வகையிலும் எந்தவிதப் பாசத் துணையும், குடும்பத்தினர் அரவணைப்பும் இல்லாமல் ஒரு கர்ம யோகியைப் போல முப்பது வருட காலம் எதிர்நீச்சல் அடித்த ஒரு அன்பு மனத்தை நான் அறிவேன். மனைவியை அவர் இழந்தபோது எட்டு வயது முதல் இருபது வயது வரை வரிசையாக நான்கு மகள்கள் அவருக்கு. அவர்களுள் மூத்தவளுக்குத் திருமணம் ஆகியிருந்தது. மீதி மூவரையும், வேறொருவர் உதவியின்றியே படிக்கவும் வைத்து, நன்முறையில் வளர்த்து, திருமணமும் முடித்து வைத்து, ரிடையர் ஆன கையோடு தனி மரமாக நின்றார்.

அவரது எழுபத்தைந்தாவது வயது வரை அவர் தன் முடிவு காலத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படவில்லை. மனைவி இழந்த சோகம் அவரை வாட்டியதாகவும் தெரியவில்லை. தன் பெண்களுக்காகவும், பேரன், பேத்திகளுக்காகவும் கவலைப்பட்டுக் கொண்டு, ஊருக்காகவும் உழைத்துக் கொண்டு இருந்த அவர் தனது எழுபத்தைந்தாவது வயதில் என்னைக் கேட்டார், "எனக்கு இன்னும் எவ்வளவு ஆயுசு?"

"எதற்காக நீங்கள் ஆயுசைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறீர்கள். நல்ல ஹெல்த்தியாகத் தானே இருக்கிறீர்கள்?" என்றேன். "இல்லை, நான் சட்டுனு போய் விடுவேனா, அல்லது படுக்கையில் விழுந்து போவேனா? ஏன் கேட்கிறேன் என்றால், நான் படுத்துவிட்டால் யார் செய்வார்கள்?" அவர் கேட்டது என் மனதைக் குத்தியது. ஏனென்றால் கேட்டவர் என் தகப்பனார். கேட்டுக் கொண்டிருந்த நான் அவரது கடைக் குட்டி மகள்.

அவர் அப்படிக் கேட்கும் நிலை ஏற்பட்டது என்பதே எங்களுக்குப் பெரும் இழிவு. "கவலைப்படாதே அப்பா, எங்கள் பேர்ல நம்பிக்கையில்லையா" என்று கேட்டேன். அப்பொழுதுதான் அதிசயத்திலும் அதிசயமாக, இத்தனை நாள் வரை என்னிடம் பேசாதிருந்த என் அம்மா குறித்த தன்



உங்களால் ஒரு மணி நேரம் செலவிட முடியுமா?

முடியும் என்றால் 45ந்தே நாட்களில் உங்களை இங்கிலீஷில் சரளமாகப் பேச வைக்க எங்களால் முடியும்!

பல்லாண்டு கால ஆராய்ச்சிக்குப்பின் விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட் உருவாக்கியுள்ள ஸ்பீச் ஜெனரேட்டிங் ஃபார்முலா SGF™ இதுவரை 10 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டவர்களைச் சரளமாக இங்கிலீஷ் பேச வைத்துச் சாதனை படைத்துள்ளது!

உங்களது ஓய்வு நேரத்தில் தினசரி ஒரு மணி நேரம் செலவிட்டு எங்களது பாடங்களைப் படித்து பிராக்டிஸ் செய்து பாருங்கள். 45ந்தே நாட்களில் நீங்கள் மடமடவென இங்கிலீஷில் பேசத் தொடங்கிவிடுவீர்கள்!

என்ன... தினசரி ஒரு மணி நேரம் செலவிடத் தீர்மானித்துவிட்டீர்களா? சபாஷ்! உங்களது முன்னேற்றத்தின் முதற்படியாக ஒரு ஐந்து நிமிடம் செலவிட்டுக் கீழ்க்காணும் கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள். கோர்ஸ் பாடங்கள் V.P.P. மூலம் உங்களது வீடு தேடி வந்துவிடும். தபால்காரரிடம் ரூ. 395/- செலுத்திப் பாடங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

இலவசம்!

கூப்பனை 15 நாட்களுக்குள் அனுப்பி, பாடங்களுடன் 416 பக்கங்கள் கொண்ட இங்கிலீஷ்-தமிழ் டிக்ஷ்னரியை இலவசமாகப் பெறுங்கள்.

இதோ கூப்பன்

Yes, நானும் தினசரி ஒரு மணி நேரம் செலவிட்டு 45ந்தே நாட்களில் சரளமாக இங்கிலீஷ் பேச விரும்புகிறேன். எனக்குப் பாடங்களை உடனே அனுப்புங்கள். தபால்காரரிடம் ரூ. 395/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

பெயர்: ....

முகவரி: ....

....

....

..............................PIN..............................

VIVEKANANDA INSTITUTE

9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600017.

DCMM

அருகிலுள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட், 9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600017 என்ற முகவரிக்கு அனுப்புங்கள்.

E-Mail: vinglish@vsnl.com Visit us at: www.vivekin.com

விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டின் நேர்முகப் பயிற்சி மையங்கள்: சென்னையில்: • தி.நகர் ☎ 4347034. • தாம்பரம் ☎ 2383152. • கீழ்ப்பாக்கம் ☎ 6447501. • போரூர் ☎ 4828210. • ஆதம்பாக்கம் ☎ 2456668. • தண்டையார்பேட்டை ☎ 5967484. • திருவல்லிக்கேணி ☎ 8442788. • மயிலாப்பூர் ☎ 4987303. • மதுரை ☎ 739974. • திண்டுக்கல் ☎ 431965. • திருச்சி ☎ 711007. • தஞ்சாவூர் ☎ 31753. • கோயம்புத்தூர் ☎ 234957. • திருப்பூர் ☎ 707331. • குன்னூர் ☎ 33792. • ஈரோடு ☎ 253533. • சேலம் ☎ 449552. • கிருஷ்ணகிரி ☎ 30012. • வேலூர் ☎ 227136. • சிதம்பரம் ☎ 22515. • பாண்டிச்சேரி ☎ 341486. • புதுக்கோட்டை ☎ 30795. • காஞ்சிபுரம் மற்றும் • ஓசூர்.



நெடிய கருங்கூந்தலுக்கு
நெல்லிக்கனி தைலம்.
100ml ரூ.21.40
200ml ரூ.37.95
300ml ரூ.51.60
புதிய பெட் பாட்டில்களில்
புதிய டாம்ப்கால்
அம்லா தைலம்
இயற்கைத் தரும் மிகச் சிறந்த மூலிகைகளால், சித்த மருத்துவ முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது.
நீண்ட, கருமையான, அடர்த்தியான கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு ஏற்றது. முடி உதிர்தல், தலைஅரிப்பு, இளநரை, பொடுகு முதலியவற்றை தவிர்த்து கூந்தலை உறுதியாக்குகிறது.
உங்கள் அனுபவத்தை எழுதவும் :
தயாரிப்பாளர்கள் :
தமிழ்நாடு மூலிகைப் பண்ணைகள்
மற்றும் மூலிகை மருந்துக்கழகம்
தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்
அண்ணா மருத்துவமனை வளாகம், அரும்பாக்கம், சென்னை-106.
✆ 044 - 6214892 / 6216696. பேக்ஸ்: 044-6206223.
டாம்ப்கால்
குடும்பத்தில் வளர்ந்து வரும் பழக்கம்
Available on the Internet
www.tn.gov.in / www.chennaionline.com / www.aaraamthinai.com



சில சரும நோய்களுக்கு உள்வழி மருத்துவம் இன்றியமையாதது. ஏனெனில் இரத்த ஓட்டத்தின் மூலமே நமது சருமத்திற்கு தேவையான மருந்துகளும் போஷாக்கும் சென்றடைய முடியும்.
நமது பழம்பெரும் ஓலைச் சுவடிகளிலிருந்து தேர்ந்து எடுக்கப்பட்ட மூலிகை குறிப்பின்படி படோலா (Patola) பூனிம்பா (Bhunimbha) பர்படகா (Parpataka) போன்ற மூலிகைகளிலிருந்து உண்டாகும் ஆன்டி ஆக்சிடன்ட்ஸ் (Antioxidants) நமது சருமத்தில் ஏற்படும் முகப்பரு, கரும்புள்ளி, படை, சொறி மற்றும் சிரங்கு போன்ற சரும நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.
ஸ்பைருலினா - உலகப் புகழ் பெற்ற நிபுணர்களுக்கு புத்துயிர் ஊட்டும் ஸ்பைருலினா எனும் கடல் பாசியில் உள்ள அபரிதமான புரோட்டீன்களும் வைட்டமின்கள் E (Betacarotene) B காம்பளக்ஸ் கொழுப்பு அமிலங்கள் GLA, SOD மற்றும் தாதுக்களான துத்தநாகம் மாங்கனீசம், இரும்பு மற்றும் செலினியம் போன்றவை நமது சருமத்திற்கு போஷாக்கு அளித்து இளவயதில் சரும முதிர்ச்சியையும் சரும சுருக்கங்களையும் தடுக்கிறது.
மெடிமிக்ஸ்
ஸ்கின் கேர்
கேப்சூல்
12 மூலிகைகள் + ஸ்பைருலினா
இனிய சருமத்தை பாதுகாப்பீர் இயற்கை வழி நடப்பீர்
Mfd. by : Sowparnika Herbal Extracts & Pharmaceuticals (P) Ltd.,
No.7, Chakravarthy Nagar, Ayanavaram, Chennai - 23.
Mktd. by : Dorcas Market Makers Ltd.,
No.7, M Block, Anna Nagar East, Chennai - 102. Ph : 6280801.

பழைய நினைவுகளை கூற ஆரம்பித்தார். தன் கனவிலும் அடிக்கடி என் அம்மா வருவதாகக் கூறினார். அவர்கள் சந்தோஷமாக இருந்த தருணங்கள், அம்மாவின் பூச்சூட்டல், சீமந்தம், குழந்தைகள் பிறப்பு என்ற அந்த சந்தோஷ தருணங்கள் தன் கனவில் திரும்பத் திரும்ப வருவதாகச் சொன்னார்.

அவர் சொன்னது எதுவும் என் காதில் ஏறவில்லை. கண்ணிலிருந்து தாரை, தாரையாக நீர் வழிந்து கொண்டிருந்தது. இத்தனை வருடங்களாக வெளிக் காட்டிக் கொள்ளாமலிருந்த அந்த இழப்பை, இப்பொழுது அவருடைய உள் மனம் வெளிக் கொணர்ந்துள்ளதா? அல்லது எங்களிடம் தன் சோகத்தையும், இழப்பையும் காட்டிக் கொள்ளக் கூடாது என்று பூட்டி, பூட்டி மறைத்து வைத்துக் கொண்டு இப்பொழுது அவர் ஆழ்மனத்தில் அது ஓடிக் கொண்டிருக்கிறதா? அப்பா, நீங்கள் இவ்வளவு வருடங்கள் கழித்தும் அம்மாவை "மிஸ்" பண்ணுகிறீர்களா?

"தாயில்லாக் குழந்தையாக என்னைத் தவிக்கவிட்டு ஏன் அம்மா நீ போனாய்!" என்றுதான் நான் அன்று வரை கேட்டுக் கொண்டிருந்தேன். அப்பா பேசப் பேச, "உன் கணவனை விட்டு நீ ஏனம்மா போனாய்?" என்று மனத்துக்குள்ளேயே அரற்றினேன். பெற்ற குழந்தைகளுக்காகவே ஒரு தபஸ்வி போல வாழ்ந்த இந்த அன்பு மனத்துக்கு, மகள், பேரன், பேத்தி என்ற எந்த பாசப் பறவையும் துணையாகாது போலிருக்கிறதே. ஆயிரம்தான் இருந்தாலும், மனைவி போலாகுமா தெய்வமே, எங்களுக்கு எந்தக் குறையும் வைக்காத என் தந்தைக்கு எங்களால் எந்த விதக் குறையும், குறைவும் வரக்கூடாதே.

அவர் எங்களுக்கு எந்தக் கஷ்டமும் கொடுக்கவில்லை. மூன்றே மாதம் நோய் வாய்ப்பட்டு (78 வருட வாழ்வில் மூன்று மாத நோய் ஒன்றுமில்லை) சமீபத்தில் காலமானார். அவர் பிரிந்தபோது கண்கள் கண்ணீரைக் கொட்டினாலும், மனமோ 'அழவே கூடாது' என்று சொல்லிக் கொண்டிருந்தது.

'மேலுலகில் தன் துணையுடன், மனைவியுடன் இணையத்தானே அவர் சென்றிருக்கிறார்? என் தாயும் அவரை ஆவலுடன் தானே வரவேற்றிருப்பாள்? கணவன் மனைவி என்று இருவராகச் சுமக்க வேண்டிய குடும்ப பாரத்தை, ஒற்றை ஆளாகச் சுமந்து ஊரார் மெச்சும்படி தானே எங்களை ஆளாக்கியிருக்கிறார்? தான் பாதியிலேயே அரைகுறையாக விட்டுவிட்டு வந்ததன் கடமையைச் செவ்வனே செய்ததாக என் தாயார் அவரைப் பாராட்டி இருப்பாள்' என்று சொல்லி என்னைத் தேற்றிக் கொண்டேன். எனக்கு ஒரு சிறு ஆறுதல். "என் மகள் என்னிடம் எப்படிப் பாசமாக இருக்கிறாள்" என்று பார்ப்பபோரிடமெல்லாம் சொல்லும்படி நான் நடந்து கொண்டேனே அது அவருக்கு ஒரு பாசத்துணை அல்லவா?



அவரது மனோ திடத்திற்கு நான் அளித்த எளிய 'பாலிஷிங்'தான் இந்த பாசத்துணை. நாம் தனியாகப் பிறந்தோம். தனியாகப் போகப் போகிறோம். ஆனால் நடு வழியில் வழித்துணையாக வரும் உறவும் நட்பும் வாழ்க்கைக்கு ஒரு நம்பிக்கையையும் நிறைவையும் தருகிறது. அதிலும், முதுமையில் இந்தத் துணை மிகவுமே தேவைப்படுகிறது. இறைவன் அருளால் சிலருக்கு இந்தத் துணை நீண்ட நாள் துணையாக அமைகிறது. அப்படி அமையாத பட்சத்தில் அந்த இடத்தை இட்டு நிரப்ப உற்றாரால் முடியும்.

முதுமையில் ஆனந்தம் முதியவர்களுக்கு ஆத்ம பூர்வமான, அறிவு பூர்வமான, முக்கியமாக அன்பு பூர்வமான துணையாக நாம் இருப்பதே ஆகும். அதைச் சரியான தருணத்தில் நாம் இருந்து காட்டாவிடில், காலம் நமக்கு இன்னொரு வாய்ப்பு தராது என்பதை நாம் மறந்துவிடக் கூடாது.

- ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன்

அரிசியையும், பயத்தம் பருப்பையும் ஊறவைத்து அரைத்து உப்பு, பெருங்காயம் போட்டு தோசை வார்த்தால் மிகவும் மிருதுவான சுவையான, சத்தான தோசை கிடைக்கும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



என் அருமை

செல்லப் பிராணிகளாக பறவைகள், முயல், அணில், வெள்ளை எலி, பட்டுப் பூச்சி, பொன் வண்டு போன்றவற்றையும் அநேகர் வளர்க் கின்றனர். என்னடா, நாய்களைப் பற் றிப் பக்கம் பக்கமாக வந்து, பூனைக்கு ஒரு பக்கம், மீன்களுக்கு ஒரு பாரா என ஆகி, கடைசியில், "இனியின் படம் வரைந்து பாகங்களைக் குறி" என்ற அளவுக்கு குறைந்து விட்டதே என்ற அங்கலாய்ப்பிருக்கலாம். சுருங் கச் சொன்னாலும் சுருக்குன்னு இருக்கணும்.



சரித்திரம் படிக்கவே கஷ்டப் படும் இந் நாளில், சரித்திரம் படைத்த நாய்கள் அனேகம். முதன் முதலில் விண்வெளிக்கு அனுப்பப்பட்டு, இறந் தும் இறவாப்புகழ் பெற்றது "லைகா" (Lyka) என்ற நாய்தான். ஸ்டிரெல்கா (Strelka) பெல்கா (Belka) என்ற இரு நாய்கள் விண்வெளியில் வெற்றிகர மாகப் பயணித்து, ஆரோக்கியமாகத் திரும்பின.

பார்வையற்றோர்க்குப் பார்வை நாயாக, சுவிட்சர்லாந்திலிருந்து அமெரிக்காவுக்கு அனுப்பப்பட்ட "Buddy" என்ற நாய் (கிளின்டனின் நாயின் பெயரும் Buddyதான்). பார்வையற்றோருக்கான நாய்களின் அவசியத்தில் சரித்திரமானது.

இரண்டாம் உலகப் போரில் ஜெர்மானியர்கள் 2 லட்சம் நாய் களை போருக்குப் பழக்கி, 50 ஆயிரம் நாய்களை ரஷ்யாவுக்கும், 10 ஆயிரம் நாய்களை ஜப்பான் முகாமுக்கும் காவலுக்கு அனுப்பினர்.

சௌராஷ்டிராவில், ரோகிசா என்ற கிராமத்துக்கு 3 மைல் தொலைவில், சித்ரா என்ற நாயின் நினைவாக வெட்டப்பட்ட "சித்ரசால்" என்ற ஏரி இன்றுமுள்ளது. ஒரு வியாபாரி பக்கத்து ஊரிலிருந்து ரோகிசாவுக்கு வந்து, உள்ளூர் வியாபாரியிடம் கடனுக்குப் பொருட்கள் வாங்கி, தனது வளர்ப்பு நாய் "சித்ரா"வை ஈடாக வைத்து, மீதிப் பணத்துடன் வந்து மீட்டுச் செல்வதாக கூறிச் செல் கிறான். சித்ரா, அந்தப் புது வியாபாரிடம் மிகவும் நன்றி யோடிருந்து, ஒருமுறை அவன் வீட்டிலுள்ள விலை யுயர்ந்த பொருட்கள் களவு போன போது, அருகிலுள்ள புதருக்கு அருகே சென்று குரைத்து, தரையைப் பிறாண்டி, மக்களைத் திரளாக வரவழைத்து, அவ்விடத்தைத் தோண் டிக் காட்டி, களவு போன பொருட்கள் புதைக்கப்பட் டிருந்ததைக் காட்டிக் கொடுத்தது. அதனால் அகமகிழ்ந்த வியாபாரி, அதற்கு ஈடாக அந்த நாயின் எஜமானுடைய முழு கடனையும் பைசல் செய்வதாக ஒரு கடிதம் எழுதி, அந்த நாயின் கழுத்தில் கட்டித் திருப்பி அனுப்பி விடுகிறான்.

வீட்டு வாசலில், தான் அடகாக வைத்த நாய் நிற்பதைக் கண்ட அதன் பழைய எஜமான், தன்னைத் தேடி அங் கிருந்து தெரியா





மல் ஓடி வந்து விட்டதாக எண்ணி, கோபமுற்று அதனை அடிக்க சுருண்டு விழுந்து இறந்து விடுகிறது சித்ரா.

பின்னர் அதன் கழுத் தில் கட்டியிருந்த கடிதத் தைப் பார்த்ததும், தன் அவசர புத்திக்காக வருந்தி, கதறி அதன் நினைவாக சித்ரசால் என்ற ஏரியையும் ஒரு கோயி லையும் அங்கே நிர்மாணித்தான். (The Indian Dog by W.V. Soman, 1963).

சத்ரபதி சிவாஜியின் சிதைக்குத் தீ வைத்த போது, பிரிவுத்துயர் தாளாது, அதில் குதித்து தன்னுயிர் நீத்தது "வாக்யா" என்ற அவரது வளர்ப்பு நாய். அதன் நினை வாக, சங்கம் மாகுலி அருகிலுள்ள 'ரெய்காட்'டில் சிவாஜி

டாக்டர்.
ஜீ. பால் பிரட்ரிக்



சிலைக்கு அருகில் அந்த அன்புப் பிராணிக்கும் சிலையெழுப்பப்பட்டு இன்றளவும் உள்ளது. (Maharastra Dynan Kosh Page. No. 5 - 7) அதே சத்ரபதி வம்சத்தில், ஷாகு மகராஜ் வேட்டைக்குச் செல்கையில், வழி தவறி, ஒரு புலியிடம் தனித்து மாட்டிக் கொண்ட வேளையில், தனித்து நின்று புலியை போராடிக் கொன்றது "கண்டியா" என்ற அவரது செல்ல நாய்தான்.

ரோமசாம்ராஜ்யத்தில், அப்பியஸ் மற்றும் லிமோஸ்லிஸ் ஆண்ட காலத்தில், ஒரு மனிதனை தண்டனைக்காக சிரச்சேதம் செய்த போது, அவனது வளர்ப்பு நாய் ஊளையிட்டு கதறிய அலறலைக் கேட்டு மனங்கசிந்த மக்கள், அதற்கு உணவுத் துண்டங்களை தூக்கிப் போட, அதனை கவ்விச் சென்று, தனது இறந்த எஜமானனின் வாயில் வைத்து, குரைத்து எழுப்பப் பார்த்த அந்த நாய், அவனது சடலத்தை டைபர் நதியில் வீசிய போது அந்த நாயும் குதித்து, அந்த சடலம் மூழ்காதவாறு கவ்விக் கொண்டு நீந்தியதாக T.H. White என்பவர் The Bestiary என்ற நூலில் கூறுகிறார்.



1748-ல் துலாஜி ஆங்ரே, மராட்டிய கப்பல் படை தளபதியாக இருந்து, இந்தியாவின் மேற்குக் கடற்கரைப் பகுதியில்,

செல்லக்குட்டி

போர்த்துக்கீசிய மற்றும் பிரிட்டானிய சிப்பாய்கள் கப்பல் மூலம் பொருட்கள் கடத்துவதைத் தீவிரமாகக் கண்காணித்து வந்த காலக்கட்டத்தில், கொச்சியிலிருந்து மால்வாவுக்காக 9 பிரிட்டிஷ் கடற்படை கப்பல்களில் பொருட்கள் கடத்தப்படுவதை கேள்வியுற்று, கப்பல்களை முற்றுகையிட்டு 3 பிரிட்டிஷ் சிப்பாய்களை சிறைபிடித்து அவரது "விஜயதுர்கா" என்ற கப்பலுக்கு அழைத்து வருகின்றனர்.

துலாஜி கப்பலின் மேல்தளத்தில் அமர்ந்திருக்க, அந்த 3 கைதிகளும் அவர் முன் நிற்க, வேலையாள் தட்டில் உணவுப் பரிமாறுகிறான். உடனே அவர், அவரது செல்ல நாயை சாப்பிடக் கூப்பிட்டு இருவரும் ஒரே தட்டில் உணவருந்திய பின்னர் அதில் தண்ணீர் விட்டு அவரது நாய் நக்கிக் குடிப்பதைப் பார்த்த அந்த பிரிட்டிஷ் கைதிகள் "இப்படி மிருகத்தனமானவனிடம் என்ன எதிர்பார்க்க முடியும்?" என பேசிக் கொண்டனர்.

அதனை செவியுற்ற துலாஜி அருகில் நின்ற கைதியின் மார்பில் தொங்கிக் கொண்டிருந்த பாக்கெட் கடிகாரத்தைப் பிடுங்கி கடலில் எறிய ஆயத்தமானார். அந்தக் கைதி உடனே அந்தக் கடிகாரம் தனது மனைவி நினைவாக பரிசளித்ததாகவும் அதனை தூக்கிப் போட வேண்டாம் என்றும் கெஞ்சினான்.

அதைப் பத்திரமாக திருப்பித்

தருவதாகக் கூறி, அவரது நாயிடம் அதைக் காட்டிய பின்னர் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் கப்பலில் இருந்து அதைக் கடலில் வீசிய அடுத்த நொடி அவரது செல்ல நாய் "மோட்டியா"(Motya) அந்த கடிகாரம் நீரில் விழுவதற்கு முன், தாவி வாயில் கவ்வியவண்ணம் தலையை உயர்த்தி, வேகமாகச் செல்லும் கப்பலின் பின்னாக சுமார் அரை மைல் தூரம் நீந்திய பின்னர், ஒரு சிறு படகினை கடலில் இறக்கி அதனைத் தூக்கி கடிகாரத்தை அந்தக் கைதியிடம் எந்த பாதிப்புமின்றி கொடுத்து, "இதனால்தான் இந்த நாயை எனக்கு இணையாக வைத்துள்ளேன்" என்று கூறியதை எஸ்.வி. அவலாஸ்கர் எழுதிய Historic Stories From Kongan என்ற நூலில் காணலாம்.

அநேக சமயங்களில், தனது எஜமான் இறந்து விட்டால், ஏதும் உண்ணாமல் வருந்திய படி கிடக்கும் செல்ல நாய் சில நாட்களில் இறந்து போவதை அதிகம் பார்த்துள்ளோம்.

கடந்த ஆண்டு, மதுரை அமெரிக்கன் கல்லூரியின் உடற்பயிற்சி இயக்குனராக இருந்து திடீரென மாரடைப்பால் காலமான திரு. தாஸ் அவர்களின் வளர்ப்பு நாய், அவர் உயிரோடு இருக்கும்போதெல்லாம், காலையில் கல்லூரிக்குச் செல்ல ஷூ போடுகையில், அந்த சாக்சை எடுத்து விளையாடியவாறு இருக்கும். அந்த நினைப்பில் அவர் இறந்த பின்னர் அந்த ஷூவின் மீது தலைவைத்து உண்ணாமல் கிடந்த அவரின் வளர்ப்பு நாய் சில தினங்களிலேயே தானும் இறந்து போனது.

இதிகாச, புராண, வேத, விவிலியத்திலும் நாய்களைப் பற்றிய அனேக குறிப்புகள் காணப் படுகின்றன. செத்த சிங்கத்தைக் காட்டிலும் உயிருள்ள நாயே நல்லது என்று பைபிளில் காணப்படுகிறது.

மகாபாரதத்தில் யுதிஷ்டரை சோதிக்க, இந்திரன் "உனது நாயை விட்டு விட்டு வந்து விடு. உனக்கு நேரடி மோட்சத்தை காண்பிக்கிறேன்" என்ற போது யுதிஷ்டிரர் "தேவேந்திரா, நம்பி நாடி வந்தவரை நட்டாற்றில் விடுவது "பிரம்மஹதா" ஆகுமே. தன்னை நேசிக்க யாருமில்லை என என்னை தஞ்சமடைந்தவரை என் உயிரே போனாலும் விடமாட்டேன்" என்றார். (மஹா பிரஸ்தனிகா பர்வா 17 – 3)

ரிக் வேதத்தில், கதா ஸமிதா (XXXVII-14)-ல் யமனின் இரண்டு நாய்களான ஷியாமா மற்றும் ஷாபவா முறையே இரவையும் பகலையும் காவல் காக்கின்றன எனக் கூறப்பட்டுள்ளது. மேலும் ரிக் வேதம் 8-55-3-ல் பக்திமானாக ஒழுக்க சீலராக இருந்து இறந்தவர்களை மோட்சத்துக்கு அழைத்துச் செல்பவை நாய்கள் என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

நாய்கள் தடை செய்யப்பட்ட நிறைய சமூகத்தில் கூட தற்போது அதிகமாக வளர்க்கப்படுகின்றன.

உங்கள் செல்லப் பிராணியின் இறுதிக் காலம்

கடவுள் உலகைப் படைக்கையில் ஒருவேளை பிற்காலத்தில் நாயும், மனிதனும் இப்படி பாசப் பரிமாற்றத்துடன் வாழ்வார்கள் எனக் கணிக்க முடியாததாலோ, அல்லது அந்தக் காரியம் மனிதனுக்கு அவனது இறுதி காலங்களை நினைவுபடுத்தட்டுமே என்ற காரணத்தாலோ, மனித வாழ்க்கையை விட ஐந்து மடங்கு குறைந்த வாழ்க்கை காலத்தை நாய்களுக்குப் படைத்துள்ளார். சிறுபிராயத்தில் ஒத்த வயதுடையதாக கொஞ்சி விளையாடிய உங்கள் அருமை செல்லக்குட்டி 10 முதல் 14 வருடங்கள் வரையே இருக்கும் என்ற உண்மை நிச்சயம் சோகத்தில் ஆழ்த்தி விடும்.

வயதான காலங்களில், மனிதனைப் போலவே காடராக்ட் (Cataract) சர்க்கரை வியாதி, மூட்டு வாதம் போன்ற வியாதிகள் படுத்தும்.

வயதான நாய்களின் பற்களை பரிசோதித்து சுத்தப்படுத்திக் கொள்வது அவைகளின் வாழ்நாளை நீட்டிக்கும்.

வயது முதிர்ந்து, மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்டு சிரமப்படும் நாய்களுக்கு, மேற்கொண்டு சிகிச்சை இயலாத சமயங்களில், உங்கள் விலங்கு மருத்துவருடன் கலந்தாலோசித்து அதற்கு ஒரு நல்ல முடிவை ஏற்படுத்த வேண்டியது அவசியம்.

அனேக சமயங்களில், வயதான நாய்கள், அமைதியாக எந்த ஒரு தொந்தரவும் இன்றி, பனிக்கட்டியானது தண்ணீரில் விழுந்தவுடன் நீராக மாறுவது போல, இவ்வுலக வாழ்வைக் கடந்து சென்று விடும்.

இந்தத் தொடரின் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்ட எங்கள் செல்ல நாய், 'நிஷா' இப்போது இல்லை. பாசமுடன் பழகி, எங்கள் காலடிச் சுவடுகளுக்குப் பின்னர் தன் பிஞ்சு பாதச் சுவடுகளைப் பதித்து விளையாடி வந்த அருமைச் செல்லக்குட்டி ஒரு சமயத்தில் முந்திக் கொண்டது தான் முடியாததுதான் என்றாலும், முழு நன்றியுடன் மிகுந்த அன்பைச் செலுத்தி, இறுதியில் உலகில் பிறந்தோர் யாவரும் பிரிய நேரிடும் என்ற தத்துவத்தை உணர்த்தி விடை பெற்றாலும், அதன் வாழ்வின் சுகந்தங்கள் இன்னமும் வளைய வந்து கொண்டுதான் இருக்கும்.

தயாரித்து வைத்த பொரியலுடன் நான்கு பிரட்ஸ்லைஸ்கள், உப்பு, மிளகாய் போட்டு பிசைந்து போண்டா செய்யலாம்.

– பிரேமா ராவ்





சந்தோஷ நினைவுகளே இருக்கணும்!

என் மாமியார் ஸ்ரீமதி ருக்மணி அம்மாள் அவர்கள் தன்னம்பிக்கை, நெஞ்சுரம், கனிவு, கண்டிப்பு, இவைகளின் மொத்த வடிவம். எட்டு குழந்தைகளின் தாயாரான இவருடைய கணவர் மறைந்தபோது இவருடைய வயது 38. இவருடைய கடைசிக் குழந்தையின் வயது ஒன்றரை வருடம். மூன்றாம் வகுப்பு வரை மட்டுமே படித்திருந்த இவர் அன்று வரை அறிந்திருந்தது பக்குவமாக சமைப்பதற்கும், கணவருக்கு அடங்கி நடப்பதற்கும்தான். உறவினர்களும் மற்றவர்களும் அப்பொழுது தாராளமாக வழங்கியது ஆறுதல் சொற்களும் அனுதாப வார்த்தைகளும் மட்டுமே.

தைர்யலக்ஷ்மிதான் எங்கள் அம்மாவின் மனத்தில் வந்து புகுந்து கொண்டாள் போலும். தன் கணவர் இறந்த அடுத்த தினத்திலிருந்து தன் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் ஒன்றையே தன் இலக்காகக் கொண்டு கணவர் நிறுவிய வியாபாரத்தைத் தன் தம்பியின் உதவியுடன் லாபகரமாக நடத்தி தன் மகன்கள் பொறுப்பு எடுக்கும் வரை மனந்தளராது, தனது வருத்தத்தைத் தன் குழந்தைகளுக்குக் காட்டாது தன் எட்டு குழந்தைகளையும் நல்ல பிள்ளைகளாக வளர்த்தார். தன் மூன்று மகன்களுக்கும் நல்ல படிப்பு அளித்து தன் ஐந்து பெண்களையும் சீரும், சிறப்புமாகத் திருமணம் செய்வித்த அவர் தன் கடைசிக் குழந்தையின் திருமணமானதும் 'நான் ஜெயிச்சாச்சு' என்று சொல்லி மனம் விட்டுச் சிரித்தார்.

எப்பொழுதும் கம்பீரமாக காணப்படும் அவர், தன் குழந்தைகளிடமும், பேரன்கள், பேத்திகளிடமும் அளவற்ற அன்பு கொண்டிருந்தார். மனத்தளவில் மிகவும் இளமையான அவருக்கு யாரேனும் அவர் வயதைப் பற்றிக் கேட்பது பிடிக்காது. "பாட்டி" என்று அழைத்தாலும் பிடிக்காது! எல்லோரும் அம்மா அல்லது அம்மம்மா என்றுதான் அழைக்க வேண்டும்.

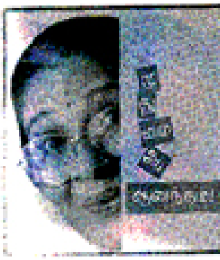
தன் உடம்பை கவனமாகப் பேணிய அவர் தன்னால் மற்றவர்களுக்குச் சிரமம் இருக்கக் கூடாது என்பதில் உறுதியாகப் இருப்பார். சந்தோஷமான விஷயங்களையே நினை



வில் வைத்திருப்பார். எந்த விஷயமும் தன்னைக் கலங்க விடாமல் பார்த்துக் கொள்வார். அவருடைய பிறந்த நாள் பொங்கல் அன்றுதான் வரும். அதற்கு அவருடைய குழந்தைகள் சர்க்கரைப் பொங்கல் சாப்பிடுவார்கள் என்பதில் அவருக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சி.

பெண்கள் நிறைய படிக்க வேண்டும், நிறைய சாதிக்க வேண்டும் என்று அசையாத கருத்துடைய அவர் பொது நிகழ்ச்சிகளில் பேத்திகள் மற்ற இளம் பெண்கள் சூழ இருந்து கொண்டு அவர்களிடமிருந்து தனக்குத் தெரியாதவற்றைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வார். தனக்குச் சரியானவையல்ல என்று தோன்றும் விஷயங்களை அவர்களுக்கு 'வேடிக்கையாகப் பேசிப் புரிய வைப்பார்.

தனது 14வது வயதில் கல்யாணமானதும் மடிசார் புடவை கட்ட ஆரம்பித்த என் மாமியார் தன் அருமைப் பேத்தியின் விருப்பத்திற்காக ஆறு கெஜம் புடவையும், மாட்சிங் ரவிக்கையும் போட ஆரம்பித்தார். பேத்திகளுக்காகவே சிந்தூரப் பொட்டும் வைத்துக் கொண்டார். பேத்திகளின் நவீன உடை ரசனையைப் பாராட்டும் இவருடைய உடைகளோ அவருடைய பேத்திகள் பாராட்டி வியக்கும்படி இருக்கும்.



அவருடைய 80வது பிறந்த நாளைக் கொண்டாட அனைவரும் சென்றிருந்தோம். அவருடைய குழந்தைகள் (பெரியவர்கள்), பேரன்கள், பேத்திகள், கொள்ளுப் பேரன்கள், கொள்ளுப் பேத்திகள் சுற்றிலும் சூழ்ந்து அமர்ந்திருக்க, அவருக்கு உடல்நிலை சரியில்லாத நிலையில் எல்லோருக்கும் அவரவர்களுக்குத் தகுந்தவாறு வேடிக்கையாக ஆசீர்வதித்தது கண் கொள்ளாக் காட்சி. அதுவே கடைசிக் காட்சியாகவும் அமைந்து விட்டது.

அன்றிலிருந்து பத்தே நாளில் இறைவனடி சேர்ந்த எங்கள் அம்மா தான் தேர்ந்தெடுத்த நாள் அவர் கணவர் 42 வருடங்களுக்கு முன் அவரைப் பிரிந்த அதே நாள். இதை நினைத்தாலே எங்களுக்கு மெய் சிலிர்க்கிறது.

— வசந்தா சீதாராமன்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள்: தீபாவளி ஸ்பெஷல் கடைசி தேதி : 15.8.2000

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

ஸ்கூல் திறந்து விட்டது. நாம் காலையில் சீக்கிரம் எழுந்து அலாரம் வைத்து அல்லது வைக்காமல், குழந்தைகளையும் செல்லமாகத் தட்டி?! கொஞ்சி எழுப்பி விடுகின்றோம். பிறகென்ன... அவர்களை பல் தேய்க்க வைத்து, குளிக்க வைத்து, யூனிஃபார்ம் போட்டு... ஹாங்! முக்கியமான விஷயம்... சாப்பிட வைத்து என்று அந்த எட்டு மணிக்குள் ஸ்கூல் வேனில் ஏற்றி அனுப்பிய பிறகு நமக்குத் தேவைப்படுவது கண்டிப்பாக ஒரு பத்து நிமிட ஓய்வு. இந்த நேரத்தில் குழந்தைகளைப் பற்றி சற்று சிந்தியுங்கள்.

மதியம் ஸ்கூலில் சாப்பிட டிபன் அல்லது சாப்பாடு கொடுக்கின்றோமே, அதை எத்தனை குழந்தைகள் சரியாக சாப்பிடுகின்றன? வீட்டில் ஊட்டி விட்டே பழக்கியாகி விட்டது. சில குழந்தைகள் தானாக எடுத்துச் சாப்பிட்டாலும், ஸ்கூல் வேன் வந்து விடுமே என்ற பதட்டத்தில் நாம் அதையும் கெடுத்து, நாமே ஊட்டத் தொடங்கி விடுகிறோம். ஸ்கூலில் அப்படி முடியுமா? லஞ்ச் டயத்தில் பல பள்ளிகளில் பெற்றோர்களை உள்ளே அனுமதிப்பதில்லை.

ஆயா(வையும்) கவனியுங்கள்!

குழந்தைகள் தாமே எடுத்துச் சாப்பிட பழகுவது அவசியம்தான். அதற்கும் சற்று அவகாசம் தேவைப்படுகின்றது அல்லவா? மதியம் லஞ்ச் டைம் எல்லா ஸ்கூல்களிலும் சராசரியாக நாற்பது நிமிடங்கள் வரை விடுகிறார்கள். அந்தச் சமயத்தில் குழந்தைகள் படும் வேதனை இருக்கிறதே.. அப்பப்பா...!

கை கழுவி டிபன் பாக்ஸை திறக்கவே போராட்டம். இரண்டு கால் ஷூக்களுக்கு இடையே வைத்து தனது முழு பலத்தையும் பிரயோகித்துத் திறக்கும் போதே பாதி உணவு கீழே சிந்தி விடுகிறது. ஸ்பூனாலோ அல்லது பிஞ்சு விரல்களாலோ உணவை எடுத்து மேலும், கீழும் சிந்தி அடுத்தவர்களை வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டே சாப்பிடுவதற்குள் ஆயாக்களுக்குப் பொறுமை போய் விடுகிறது. அவர்கள் நிற்கும் தோரணையைப் பார்த்தால் பயப்படாத குழந்தைகளே இல்லை எனச் சொல்லலாம். இதற்குள் சில சமர்த்துக் குழந்தைகள் விரைவில் சாப்பிட்டு விட்டு எழுந்து விடும். இதுதான் சாக்கு என்று ஆயாக்கள் பெருக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். குப்பை தனது டிபனில் விழுந்து விடுமே என்ற பயத்தில் சில குழந்தைகள் வேக வேகமாய்ச் சாப்பிடும். இன்னும் சிலது டிபனையே மூடி வைத்து விடும்.



இதற்கு ஒரு படி மேலே போய் ஆயா தானே உணவைக் கையில் எடுத்து, ஒரு உருண்டை உருட்டி குழந்தையின் வாயில் திணித்து

உடனேயே தண்ணீரும் கொடுத்து விழுங்கச் செய்கிறார். அந்தச் சமயத்தில் குழந்தைகளின் விழி பிதுங்கி, தொண்டை அடைத்துக் கொண்டு மெல்லவும் முடியாமல், விழுங்கவும் முடியாமல் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் காட்சி இருக்கிறதே... அப்பப்பா! அதை நேரில் பார்த்தால்தான் தெரியும்.

ஸ்கூலில் கிளாஸ் மிஸ்தான் குழந்தைகள் சாப்பிடும் போது கூட இருக்கிறார்களே என் கிறீர்களா? இவர்கள் சாப்பிட ஆரம்பித்ததும் அதிகபட்சம் ஐந்து நிமிடங்கள் வரைதான் அவர்கள் இருப்பார்கள். மிஸ்ஸும், அதே நேரத்தில் சாப்பிட்டாக வேண்டுமே! பிற கென்ன ஆயாக்கள் ராஜ்ஜியம்தான். மிஸ்ஸை எல்லாம் பார்த்து பயப்பட்ட காலம் மாறிப் போய், குழந்தைகள் ஆயாவைப் பார்த்துப் பயப்படுகின்ற காலமாகி விட்டது.

என் மகனுக்கு ஐந்து வயதாகிறது. "மதியம் சாப்பாடு வேண்டாம். பசித்தாலும் பரவா யில்லை. பட்டினியாகவே இருக்கேன். மிஸ் கேட்டால் பசி இல்லை, இல்லைன்னா வயிற்று வலி என்று பொய் சொல்கிறேன். ப்ளீஸ் மதியம் டிபன் கொடுக்காதே" என அழுகின் றான். "ஆயாவைப் பார்த்தாலே ரொம்ப பயம்மா இருக்கு" என்கிறான். பொய் சொல்லத் தெரியாத வயதில் சாப்பாட்டிற்காக குழந்தை கள் பொய் சொல்லத் தயாராகின்றனர். அதே போல் ஸ்கூல் வேனில் ஏறும் போதும் ஆயா குழந்தைகளின் கையைப் பிடித்து இழுத்து ஏற்றி விடும் பாங்கு இருக்கிறதே...! அடாடாடா... இது அவர்களுக்கே உரிய கைவந்த கலை. பல குழந்தைகள் கை வலி என்கிறார்கள்.

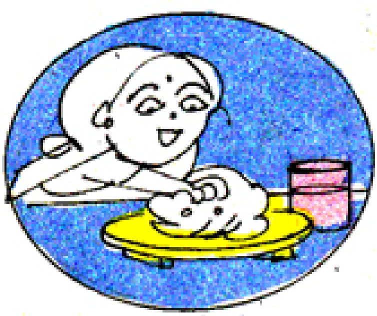
என் அனுபவத்தை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு இதை நான் எழுதவில்லை. என் போன்ற பல தாய்மார்களிடமும், பல பள்ளி ஆசிரியர்களிடமும் கருத்து கேட்டு, இதை அவர்கள் ஒத்துக் கொண்ட பிறகுதான் எழுது கிறேன். சில பள்ளிகள் வேண்டுமானால் இதற்கு விதிவிலக்காக இருக்கலாம்.

பள்ளித் தலைமையாசிரியர், மிஸ் பாடங் களை சரியாக எடுக்கிறார்களா என அடிக்கடி கவனிப்பது போல் லன்ச் டயத்தில் ஓரிருமுறை வந்து ஆயாக்களையும், குழந்தைகளையும் ஒரு பார்வை பார்த்து விட்டுப் போகலாம். வகுப்பு ஆசிரியர்கள் அந்தந்த வகுப்பறைகளிலேயே உட்கார்ந்து சாப்பிட்டாலே போதும். இந்தக் கொடுமை குறையும். எந்தப் பள்ளியிலும் ஒரு ஆயாவோடு நிறுத்துவதில்லை. நான்கைந்து பேர் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். அவர்களுக் கும் வேறு வேலைகள் இருக்கத்தான் செய்யும். இல்லை என்று சொல்லவில்லை. நாம் எப்படி ஆற அமர்ந்து உட்கார்ந்து சாப்பிடுகிறோமோ அப்படித்தானே இந்தக் குழந்தைகளும் என்ற எண்ணம் அவர்களுக்கு இருக்கணும்.

ஆயாக்கள் மிரட்டும் மிரட்டலில் பாதி யிலேயே டிபன் பாக்ஸை மூடி விடும் குழந் தைகள் ஐம்பது சதவிகிதம். ஆயா டிபனை கீழே கொட்டிக் கழுவி விடுவதால், நாம் மாலையில் டிபன் பாக்ஸைத் திறந்து பார்த்து விட்டு, குழந்தை முழுதும் சாப்பிட்டு விட்டது என நினைக்கிறோம். மாலையில் குழந்தைகள் வந்தவுடன் என்ன பாடம் மிஸ் நடத்தினார் கள் என்று கேட்பதோடு நிறுத்தி விடாமல், 'மதியம் சாப்பிட்டாயா? முழுவதும் சாப்பிட் டாயா? இல்லை கொஞ்சம் கொட்டினாயா? உன் வகுப்பில் யார் முதலில் சாப்பிட்டார்கள்? ஏன் உன்னால் முழுவதும் சாப்பிட முடிய வில்லை?' என்று கேட்டுப் பாருங்கள். அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டால் நம்மால் ஒரு கதையே எழுத முடியும். அதில் அவ்வளவு விஷயங்கள் இருக்கும்.

எத்தனை ஆயாக்கள் இந்தக் கட்டுரையைப் படிப்பார்கள் எனத் தெரியவில்லை. ஓரிரு ஆயாக்கள் படிக்க நேரிட்டாலும், பெரும் பான்மையான ஆசிரியர்கள் இதைப் படிக்க நேரிடும். இதன் மூலம் குழந்தைகளின் மதிய உணவிற்கு ஒரு விடிவு காலம் பிறந்தால் சரி.

— சாந்தி கார்த்திகேயன்



சப்பாத்தி செய்யும் போது –

ஒவ்வொரு உருண்டையையும், பெரிதும் சிறிது மாக இரண்டு உருண்டைகளாக்கிக் கொள்ளவும். பெரிய உருண்டையை செப்பு போல செய்து உள்ளே சதும்ப எண்ணெய் தடவி சிறிய உருண்டையை வைத்து மூடி உருட்டி (மோதகம் பூரணம் வைப்பது போல) சப்பாத்தி இடவும். சுட்டபின் –

சப்பாத்தி மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும். இதழாக வும் பிரியும்.

– எஸ். பட்டம்மா

இந்த ஜூன் வந்தால் ராதிகா இந்த ஆபீஸில் வேலைக்குச் சேர்ந்து இரண்டு வருடமாகிறது. ஆனால் இன்னும் அவளைப் பற்றியோ, அவள் குடும்பத்தைப் பற்றியோ விவரமறிந்தவர் யாருமில்லை. சரியாக வேலை நேரத்திற்கு வந்து, மாலை வேலை முடிந்தவுடன் கிளம்பி விடுவாள்.

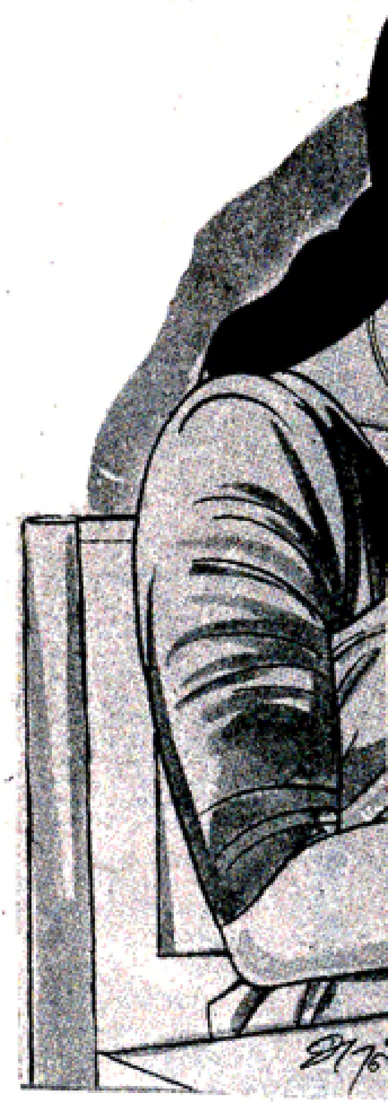
முகத்தில் எப்பொழுதும் சாந்தம். பளிச்சென்று பொட்டும், திருமாங்கலியக் கொடியும் அவளிடம் ஒருமதிப்பை உண்டாக்கின. கோபமோ, கவலையோ, வருத்தமோ, மகிழ்ச்சியோ இவை எதையும் அவள் முகத்தில் கண்டு கொள்ள முடியாது. லஞ்ச் நேரத்தில் கையில் ஒரு புத்தகத்தோடு தனியே தான் சாப்பிடுவாள். கேட்ட கேள்விக்கு சுருக்கமான பதில், சிறிய புன்னகை. யாரிடமும் பர்ஸனலாகப் பேசாத ராதிகாவுக்கு அகம்பாவி, அழுகி, கர்வி, மோனலிசா என்று பல பெயர்கள் ரகசியமாக அடிபட்டன.

போன தீபாவளியன்று நானும் என் கணவரும் கபாலீஸ்வரர் கோயிலுக்குப் போனோம். கற்பகாம்பாள் சந்நிதியில் எக்கச்சக்கக் கூட்டம். "கும்மா நிக்காம மடமடன்னு அம்மனைப் பாத்துட்டு வெளியே கிளம்பிவா" இது என் கணவரின் அன்புக் கட்டளை(!)

இதென்ன விசேஷ நாளில் கூடப் பொறுமையாக அம்மனை தரிசனம் செய்ய விடாமல், என்ன மனுஷர்!' என்று சலித்துக் கொண்டே எதேச்சையாக நிமிர்ந்தேன்.

அங்கே பிரகாரத்தில் ராதிகா கையில் வாங்கிய பிரசாதப் பூவைக் கண்ணில் ஒற்றிக் கொண்டு தலையில் வைத்துக் கொள்வதைப் பார்த்தேன். அடுத்துக் குங்குமத்தை நெற்றியில் இட்டுக் கொண்டாள். பின் தன் மாங்கலியத்தை வெளியே எடுத்து அதிலும் சிறிது குங்குமம் வைத்துக் கொண்டாள். ஒரு நிமிடம் கண்ணை மூடி தியானம் செய்துவிட்டு வெளியே நடந்தாள்.

அழகான பச்சைக் கலர் புடவையில் அவளே அம்மன் போல் தோன்றினாள். சே, மாங்கல்யத்துக்கு இத்தனை மதிப்புக் கொடுக்கும் ராதிகாமுன் நான் என் கணவரைக் கடிந்து கொண்டதை நினைத்துக் குறுகினேன். இவளிடம் கற்றுக் கொள்ள நிறைய விஷயங்கள் இருக்கின்றன. கோவிலில் ராதிகாவைப் பார்த்ததிலிருந்து எனக்கு அவளிடம் மதிப்புக் கூடியது.



டிசம்பர் மாதம் நசநச வென்று தூறல் போட்டுக் கொண்டிருந்தது. மார்கழி மாதக் குளிர்வேறு. வழக்கமாக பஸ்ஸிலோ ஆட்டோவிலோ ஆபீஸுக்கு வரும் ராதிகா அன்று மாருதி வேனில் வந்து இறங்கினாள். கார் கதவை மூடும்போது

ஆவுடை



கர்ரிலிருந்து குரல் கேட்டது.

"இந்தா சாப்பாட்டை மறந்துட்டுப் போறியே'' என்று சற்று வயதான ஆனால் கம்பீரமிழந்த குரல். அவள் வழக்கம் போல் புன்சிரித்து, ''தாங்க்ஸ்'' சொல்லி டப்பாவை வாங்கிக் கொண்டாள்.

அம்மா, சாயங்காலம் சீக்கிரம் வந்துடு" பின் வீட்டிலிருந்து ஓர் இளங்குரல். ஏழு வயதிருக்கும், அழகாக ஒரு பையன், ஸ்கூல் யூனிபாரத்தோடு உட்கார்ந்திருந்தான்.

தன் கணவரைப் பற்றியோ தன் குழந்தையைப் பற்றியோ, ஒரு வார்த்தை அவள் சொன்னதில்லை. நான் பலமுறை பலவிதமாகக் கேட்டிருக்கின்றேன். (நான் ஒன்றும் வம்பியல்லவ!) ஆனால் அவள் ஒன்றும் என்னிடம் பகிர்ந்து கொண்டதில்லை. மோன விசாவாயிற்றே, அந்த மர்மப் புன்னகைதான் பதில்.

ஆனால் அன்று அவள் கணவரைப் பார்த்ததும் எனக்கு 'பகீர்' என்றது. கச்சலாகக் கருப்பான தேகம். தலை முழுதும் நரைமுடி. முகம் அவலக்ஷணமாக இருந்தது. குரலில் கூட ஒரு ஆண்மையில்லை. இப்படி ஒரு அழகிக்கு இப்படி ஒரு கணவனா? இதென்ன பொருத்தம். பெற்றோர் செய்து வைத்த கல்யாணமா? எப்படி மனசு வந்தது? வயது வித்தியாசமும் அதிகமாகத் தெரிகிறது. பெற்றோரைப் பகைத்துக் கொண்டு, தானே செய்து கொண்ட காதல் கல்யாணமா? காதலுக்குக் கண்ணில்லையென்பது உண்மைதான் போலும். நல்லவேளை குழந்தை தகப்பனைக் கொண்டு பிறக்கவில்லை.

என் மனம் வேலையில் ஓடவில்லை. ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். இப்படி கோரமாக இருக்கும் கணவனை இவள் இத்தனை மதிக்கிறாளே, என வியந்த என் மனத்தில் ராதிகா இன்னும் உயர்ந்தாள். தூய அன்பு இருக்குமிடத்தில் புற அழகு ஒரு பொருட்டில்லை போலும். கோவிலில் அன்று அவள் குங்குமம் வைத்துக் கொண்ட காட்சி அடிக்கடி என் மனக் கண்ணில் தோன்றியது.

மில்லெனியத்தை ஒட்டி ஆபீஸில் குடும்பத்தோடு பார்ட்டி நடந்தது. எல்லோரும் தம்பதியராகக் கலந்து கொள்ளும்படி மானேஜர் வேண்டுகோள் விடுத்திருந்தார். ராதிகா தன் மகனோடு வந்தாள். கணவர் வரவில்லை.

"என்ன ராதிகா, எல்லோரும் கப்பிளாக வந்திருக்கிறோம். நீங்கள் மட்டும் தனியாக வருகிறீர்களே" இது ராகவனின் அங்கலாய்ப்பு. "தனியாக வரவில்லையே. அபிஷேக்கைக் கூட்டி வந்திருக்கிறேனே!" அதே புன்னகை, அதே மழுப்பல்.

பிப்ரவரி மாதம், வாலன்டைன்ஸ் டே அமர்க்களப்பட்டது. செக்ரட்டரி ரீனா சில விளையாட்டுப் போட்டிகள் வைக்கத் திட்டமிட்டாள். "இதற்காவது உங்கள் கணவர் வருவாரா? நாங்களெல்லாம் மீட் பண்ண ஆசைப் படுகிறோம்."

"அவருக்கு வசதிப்படாது" ரீனாவுக்கும் அதே பதில்தானா?

இவள் ஏன் எதிலும் பிடிகொடுக்காமல் நழுவுகிறாள்? நான் பார்த்தவரை கணவனிடம் அன்பு செலுத்துபவளாக, ஆழ்ந்த மதிப் புள்ளவளாக இருக்கும் இவள் ஏன் ஒருமுறை கூட அவரோடு சேர்ந்து வெளியே போவ தில்லை? ஒருவேளை இப்படியும் இருக்குமோ? அவரது அவலக்ஷண உருவத்தைப் பிரகடனப்படுத்த வெட்கப்படுகிறாளோ?

வாலன்டைன்ஸ் டே போயிற்று. ஆண்டு விழா வந்தது. அப்பொழுதும் அதே கதைதான். 'இவள் ஒரு புதிர். இவளைப் புரிந்து கொள்வது கஷ்டம்' என்று இருந்த நான் அவளை விட்டு விலக ஆரம்பித்தேன். என்னைத் தவிர என் ஆபீஸ்காரர்கள் யாரும் அவள் கணவரைப் பார்த்ததில்லை. நான் இது பற்றி யாரிடமும் பேசவில்லை. ஆனால் எல்லார் மனத்திலும் கேட்காமலே அந்தக் கேள்வி தொங்கிக் கொண்டிருந்தது.

ஆபீஸில் எல்லாருடைய மேஜையிலும் சின்னதோ, பெரியதோ, அவரவர் குடும்ப போட்டோவை வைத்திருப்போம். ராதிகாவின் மேஜை மட்டும் காலியாகத்தான் இருக்கும். அதன் காரணம் இப்பொழுதல்லவா புரிகிறது. "உங்க ஹஸ்பண்டு, சில்ட்ரன் போட்டோ வைத்துக் கொள்ளவில்லையா?" என்ற தேவியின் கேள்விக்கு, "ஊஹூம்" என்ற தலையாட்டலும் புன்முறுவலும்தான் பதில்.

'நான் சொல்றேன் காரணம். தான் பேரழகி என்ற கர்வம்' நான் சொல்லவில்லை மனத் துக்குள் நினைத்துக் கொண்டேன்.

கொஞ்ச நாட்களாக ஆபீஸில் புதுப்பிக்கும் வேலை நடந்து கொண்டிருக்கிறது. எங்கள் டேபிள்கள் இடம் மாறின. இன்று ராதிகாவை ஆபீஸில் காணவில்லை. உடம்பு சரியில்லை போலும். மேனேஜர் இன்றே இப்பொழுதே இடமாற்ற வேலை முடிந்தாக வேண்டுமென்று கூப்பாடு போடுகிறார். அவள் அனுமதியில்லாமல் அவள் டேபிளைக் காலி செய்யத் தயங்கினாலும், மானேஜர் வார்த்தையைத் தட்ட முடியவில்லை.

நானும் நளினியுமாக ராதிகாவின் உடைமைகளை அடுக்கினோம். வேறென்ன? தன்னம்பிக்கை, பகவத்கீதை, தெய்வத்தின் குரல் இது போன்ற புத்தகங்கள். நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் படிப்பாள். புத்தகத்தின் நடுவில் அடையாளத்துக்கு ஒரு போட்டோ வைத்திருப்பதையும், அடிக்கடி அதில் அவள் கண்கள் நிலைத்துப் போவதையும் நான் பலமுறை பார்த்திருக்கிறேன். கணவரிடம் அன்பு, ஆனால் அவரைக் காட்டிக் கொள்ள முடியாத அகம்பாவம். இவள் வினோதமானவள்தான். ஹூம். நளினி என் எண்ணங்களைக் கலைக்கும் வகையில் ராதிகாவின் புத்தகங்களை நான் தயாராகும் முன்பே என் கைகளில் திணித்தாள். படபடவென்று அவை கீழே விழுந்தன. அத்துடன் ஒரு போட்டோவும் வெளியே விழுந்தது.

யார் இந்த ஆண் மகன்? மூக்கும் முழியும் மிகவும் எடுப்பாக, அழகான மீசையுடன், சற்றே சுருண்ட தலை முடியுடன், இளமை ததும்பும் ஆண் மகன். நிச்சயம் ராதிகாவைவிட ஓரிரு வயது குறைத்தே மதிப்பிடலாம். இது யார்? நிச்சயம் இவன் கணவன் இல்லை. நேர்மையான உறவாயிருந்தால் ஏன் இப்படி மூடி மறைக்க வேண்டும்?

அதிகம் நினைக்க நினைக்க என் மனம் அலை பாய்ந்தது. ஏதோ விதிவசமாக ஒரு கிழவரை மணந்து கொண்டவள், இப்பொழுது ஒரு இளைஞனைக் காதலிக்கிறாள். இது திருட்டுக் காதலென்பதால் இவன் படத்தை ஒளித்து வைக்கிறாள். இதென்ன இரட்டை வாழ்க்கை. சீ, கேவலமாக இருக்கிறதே. தெய்வத்துக்கு சமானமாக இருந்து சாதாரணப் பெண்ணாகி, இப்பொழுது என் எண்ணத்தில் ஒரு கேவலமான பிறவியாக இறங்கினாள். மனத்தளவில் கணவனை விவாகரத்து செய்த

பழைய சுடிதார்களின் மேல் சட்டையிலுள்ள அடிப்பாகத்தை தைத்து விட்டு, கையைக் கத்தரித்து ஹேங்கரில் மாட்டி விட்டால் போதும். வீட்டிலேயே லாண்டரி பேக் ரெடி! சலவைக்குப் போட வேண்டிய துணிகள் இறையாமல் ஒரே இடமாக இருந்து சமயத்தில் உதவும்.

— சுமதி பார்த்தசாரதி.



வன் எப்படி குடும்ப போட்டோவை மேஜையில் வைத்துக் கொள்வான்? சீ இவளும் ஒரு பெண்தானா?

மறுநாள். மணி பத்தரையாகியும் ராதிகாவைக் காணவில்லை. இன்னும் உடம்பு சரியில்லையோ, இல்லை இவளது காதலனுடன் அப்பாயின்ட்மென்டோ? மணி பதினொன்றும் அடித்தது. இதோ வருகிறாளே. நடையில் ஒரு வேகம், சிறிது பதட்டம். முகம் கூட சற்று வெளிறினாற் போலிருக்கிறது.

மேனேஜரிடம் சுருக்கமாகப் பேசிவிட்டுத் தன் இடத்தைத் தேடியவள், மேஜை இடம் மாறியிருப்பதைப் பார்த்தாள். அதன் மேலிருந்த புத்தகக் கட்டிலிருந்து தீபக் சோப்ராவின் "Seven Spiritual Laws of Success" புத்தகத்தைத் திறந்தாள். போட்டோவை ஒரு பார்வை பார்த்தாள். புத்தகத்தை மூடி மார்பில் சில விநாடிகள் பதித்துக் கொண்டு கண்களை மூடினாள். கோவிலில் நான் அவளைப் பார்த்தேனே, அதே மாதிரி. பின் வேலையில் கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்தாள். கண்கள் சற்றுக் கலங்கினாற் போல் இருந்தன. அடடா, ஒருநாள் தன் இளங் காதலன் படத்தைப் பார்க்காமல் ரொம்பத் தான் ஆடிப்போய் விட்டாள்!

அன்று மாலை நானும் ராதிகாவும் ஒன்றாகக் கிளம்பினோம். என் மனத்தில் எழுந்த பல கேள்விகளுக்கு விடை கிடைத்தால் தான் இவளோடு சாதாரணமாகப் பேச முடியுமென்று தோன்றியது. எனக்குத் தான் பதில் தெரியுமே, நான் ஏன் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்? தெரிந்து கொள்ள என்ன இருக்கிறது? நான் வாயே திறக்கப் போவதில்லை.

"நேற்று என்ன, உங்களைக் காணோம்? உடம்பு சரியில்லையா?"

ஐயோ, வாயைத் திறக்கக் கூடாதென்று நினைத்தேன். முடியவில்லை.

"ஆமாம்."

"இன்னிக்கும் லேட் போலருக்கு."

"ஆமாம். கொஞ்சம் வெளியே போக வேண்டியிருந்தது."

"ஆபீஸ் நாளிலா (காதலனைப் பார்க்க ஆபீஸ் நாளென்ன, மற்ற நாளென்ன.)?

"எனக்குத் தெரிந்த அனாதை ஆஸ்ரமம் ஒன்றிற்குப் போயிருந்தேன். அங்கே போய் வந்தாலே திருப்தியேற்படுகிறது."

"இன்னிக்கு என்ன ஸ்பெஷல்?"

"...ம்...வெல்... இன்று என் ஹஸ்பண்டின் நினைவு நாள்."

என்ன? சரியாகத்தான் காது கேட்கிறதா? இவள் என்ன சொல்லுகிறாள்? நான் · திடுக்



சேமியா, ஜவ்வரிசி, மற்றும் அரிசி பாயஸம் தண்ணியாகி விட்டால் வீட்டில் இருக்கும் ஓட்ஸ் சிறிது எடுத்து கலந்து 2 நிமிடம் கொதித்ததும் இறக்குங்கள். பாயஸம் சேர்ந்தாற் போல் கெட்டியாக இருப்பதுடன், பார்க்கவும் அவல் பாயஸம் போல் நன்றாக இருக்கும்.

– பாலா இராஜேந்திரன்.

இட்டு ராதிகாவைப் பார்த்தேன். அவள் என் கண்களைக் கூர்ந்து பார்த்து மெல்ல 'உண்மைதான்' என்பது போல் தலையசைத்தாள்.

இவள் கணவனை இழந்தவளா? நல்ல உடையுடுத்தி, பூ வைத்துப் பொட்டு வைத்து அலங்கரித்துக் கொள்ளும் ராதிகா விதவையா? இவளைக் காரில் கொண்டு விடுபவர் யார்? இளமை நிறைந்த போட்டோ அழகன் யார்? அந்தக் குழந்தையாவது இவளுடையது தானா? ஒரே குழப்பம். தலை சுற்றியது. கடைசியில் என் கேள்விக்கூட்டம் எல்லாம் சேர்ந்து இரண்டு வார்த்தைகளாக வெளி வந்தன.

"எனக்குப் புரியலை."

"ஆமாம். இன்றைக்கு நாலு வருஷமாறது. அபிஷேக்குக்கு மூணு வயசு, விபத்தில் இறந்துட்டார்."

என் தீய எண்ணங்களெல்லாம் என்னைத் தேள் கொட்டுவது போல் சித்திரவதை செய்தன.

"ஐயம் ஸாரி, எனக்குத் தெரியாது."

"தாங்க்யு."

"நீங்கள் தனியாகத்தான் இருக்கிறீர்களா?"

"அபிஷேக்கும், என் புத்தகங்களும் என் கூடவே இருக்கின்றன. தனிமையைப் பற்றி நான் கவலைப்படாமலிருக்க என் அண்ணாவின் ஆதரவு இருக்கிறது."

"யார், உங்களை சில நாட்களில் ட்ராப் பண்ணுவாரே, அவரா?"

"ஆமாம். சின்ன வயதில் என் பாவாடையில் மத்தாப்பு பற்றியெரிஞ்சப்போ இந்த அண்ணாதான் என்னைக் காப்பாற்றினான். ஆனால் அவன் முகம் கருகி கோரமாகி

விட்டது. அன்னிக்கும் என்னைக் காப்பாத்தி னான். இன்னிக்கும் என்னைக் காப்பாத்த றான். அப்பா இல்லாத குறை அபிஷேக்குக்குத் தெரியாமல் அவனைப் பார்த்துக் கொள்கிறான்."

இத்தனை தூரம் மனம் திறந்து பேசிய பின் தயக்கமென்ன? கேட்டுவிட வேண்டியதுதான்.

நான் மெல்ல ஆரம்பித்தேன்.

"நேத்து நீங்க இல்லாதப்போ உங்க டெஸ்கை அரேஞ்ச் பண்ணவேண்டியிருந்தது. அதுல ஒரு போட்டோ வெளியே விழுந்தது..."

"அதுதான் என் ஹஸ்பண்ட். எங்கள் அஞ்சாவது வெட்டிங் அனிவர்சரியன்று அவரைக் கட்டாயப்படுத்தித் தனியாக எடுத்த போட்டோ. இப்போ நான் தனியாயிட்டேன்."

மௌனம். எனக்கு மிகவும் சங்கடமாயிருந்தது. என்ன பேசுவதென்று தெரியவில்லை.

"அவர் ரொம்ப ஹாண்ட்ஸம்மா அழகாக இருக்கிறார்" இல்லாத ஆண் மகனை அழகன் என்று சொன்னால் தப்பில்லையே. "இளமையாகவும் தெரிகிறார்."

"ஆமாம். இது எடுத்து வருஷம் அஞ்சாறது. எனக்குத்தான் வயசாயிடுத்தே ஒழிய அவருக்கில்லையே" வழக்கமான சிரிப்புடன் கூறினாள்.

கொஞ்சம் தயக்கத்துக்குப் பின் மூச்சை உள்ளே இழுத்தேன். மறுபடி ஆரம்பித்தேன்.

"உங்களைப் பாத்தா, ஒண்ணுமே தெரியலை. பளிச்சென்று குங்குமமும், பூவும், விதவித வளையல்களும்..." நான் முடிக்கவில்லை. கணீரென்று ராதிகாவின் குரல் –

"விஜயா, நான் 'விடோ'ங்கறது யாருக்குத் தெரியணும்? அதனால் என்ன லாபம்? என்னைப் பார்த்துப் பரிதாபப்படுபவர் சிலர்; வேறு அர்த்தத்துடன் பார்ப்பவர் சிலர். கழுத்தில் மாங்கல்யமில்லாத பெண் கையாலாகாதவள் என்ற எண்ணம் நம் சமுதாயத்தின் அடித்தளத்தில் இருக்கிறது. மனைவியை இழந்த ஆணை அடையாளம் கண்டு கொள்ள முடிகிறதா? பெண்களுக்கு மட்டும் ஏன் இந்த நிலைமை?" இவள் இத்தனை பேசுவது இது தான் முதல் தடவை. ஆச்சரியத்தோடு அவளைப் பார்த்தேன்.

"நீங்க சொல்றது ரொம்ப கரெக்ட். நம்ம சமூகம் சராசரி எண்ணங்களுக்கு அடிமையாயிருக்கு" நான் தொண்டையைச் செருமிக் கொண்டேன். நானும் அந்தச் சராசரி சமூகத்தில் வாழ்பவள்தானே.

அவள் தொடர்ந்தாள்.

"என் மாங்கல்யம் எனக்கு ஒரு பாதுகாப்பு. ஐயோ பாவம் என்ற பச்சாதாபப் பார்வையில்லை. நீ ஏன் ரீமாரேஜ் பண்ணிக்கக் கூடாதுன்னு கேள்வியில்லை. குழந்தைக்கு அப்பா கண்டிப்பா வேணும்னு அறிவுரையில்லை. வயோதிகத்தில் தனியாய்த் தவிப்பாயென்ற பயமுறுத்தலில்லை."

நான் ஆன்மீக குரு ஒருவரிடம் உபதேசம் பெறுவது போல் அமைதியாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தேன்.

"எல்லாத்துக்கும் மேல், நான் அவர் இறந்ததாக நினைத்தால்தானே? என் மனத்தில் அவர் சிரஞ்ஜீவியாக இருந்து கொண்டிருக்கிறார். அரூபமாகக் கைட் பண்றார். என் கூடவே இருப்பவரை இல்லையென்று உலகுக்குக் காட்ட என் மனசு இடங்கொடுக்கலை." அவள் குரல் கம்மியது. கண்களில் கண்ணீர் கட்டி நின்றது. நான் ஆதரவாக அவள் தோளில் கை வைத்தேன். அதில் ஒரு அமைதியான நெருக்கமும் தோழமைப் பாசமும் இருப்பதை நான் உணர்ந்தேன்.

மனமென்ற இந்தக் குரங்குதான் எத்தனை விஷமத்தனம் செய்கிறது! சதிகார மனத்துக்கு கண்கள் கூட்டாளி. எத்தனை ஆழமான சிந்தனைகள்! அத்தனையும் உள்ளடக்கி வைத்திருக்கிறாளே இந்த அதிசயப் பெண்! என் பஸ் வந்து விட்டது. அவளை நிமிர்ந்து பார்த்தேன். அன்று கபாலீஸ்வரர் கோவிலில் பார்த்த காட்சி என் கண்முன் தோன்றியது. என் மனத்துக்குள் அவளை வாழ்த்திவிட்டு, என் கண்ணீரை மறைக்கும் பொருட்டு கூட்டத்தோடு கலந்து பஸ்ஸேறினேன்.

தொட்டிகளில் மணி
பிளான்ட் செடியை வளர்ப்பவர்கள்
பசலைக் கீரைச் செடியை (பார்ப்பதற்கு மணி
பிளான்ட் போலவே இருக்கும்) வளர்த்தால்,
பார்க்கவும் அழகாக இருக்கும். தேவையான சமயம்
பறித்து சமையல் செய்தும் கொள்ளலாம்.
உடம்புக்கும் ரொம்ப நல்லது.
– பானுமதி இராமகிருஷ்ணன்.



புதிய அம்மா

"வாடி, ராதா! கல்யாண மாகி ஒரு மாதம் கழிச்சு இப்பத் தான் வர வழி தெரிஞ்சுதா? உங்க மாமியார் எப்படி?"

"எங்க மாமியார் தங்கம்மா! என்னை ரொம்ப நல்ல மாதிரியா நடத்தறாங்க."

"எல்லாம் ஆரம்பத்துல அப் படித்தான் இருக்கும். மயங்கி டாதே. ஆமாம், வேலைக்காரி நின்னுட்டான்னு கேள்விப்பட் டேனே, நிஜமா?"

"ஆமாம்மா. அவளுக்கு உடம்பே முடியலியாம். எங்க மாமி யார் வேற ஆள்தான் தேடிண் டிருக்காங்க."

"பிழிச்சா. இப்பல்லாம் மரு மகள் வந்தா வேலைக்காரியை நிறுத்தறது ஃபேஷனாயிடுத்து. பார்த்துண்டேயிரு, உங்களுக்கு வேலைக்காரி கிடைக்கவே போறதில்லை. சரி, தினம் யாரு சமையல்?"

"நான்தாம்மா சமைக்கிறேன். சமையல் பிரமாதமா யிருக்குன்னு எங்க மாமியார் எல்லார் கிட்டேயும் கொண்டாடிக்கறாங்க."

"அடி அசடே. தான் வேலை செய்யாமல் உட்கார இதெல்லாம் ஒரு டெக்னிக். ஆனாலும் உனக்கு விவரமே பத்தலை. நல்லா யோசிச் சுச்சு சொல்லு. உன் மாமியார் தங்கமா, பித்தளையான்னு."

மேற்கண்ட உரையாடல் நவீன யுக அம்மாவுக்கும், மகளுக்கும் நடந்தது என்று புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். இதே உரையாடல் ஒரு தலைமுறை முன்பு நடந்திருந்தால், "என் மாமியார் தங்கம்" என்று மகள் சொன்னதுமே தாய் உச்சிகுளிர்ந்து போயிருந்திருப்பாள். பெண்ணுக்கு திருஷ்டி கழித்திருப்பாள். ஆனால் ஒரே குழந்தை அல்லது இரு குழந்தைகளுடன் இருக்கும் தற்காலத்து அம்மாக்களுக்கு நேற்று வரை தன்னுடன் தோழியாகப் பழகிய பெண்ணின் மனத்தில், தன் இடம், அவள் மாமியாருக்குப் போய் விடுமோ என்ற பயம் தோன்றி விடுகிறது. அதனால் ஒரு பொஸஸிவ்னெஸ் ஏற்படுகிறது.

கால ஓட்டத்தில் கணவன் – மனைவி உறவில் பல மாறுதல்கள் ஏற்பட்டு இன்று மனைவியுடன் கணவன் வீட்டு வேலைகளைக் கூட பங்கிட்டுக்



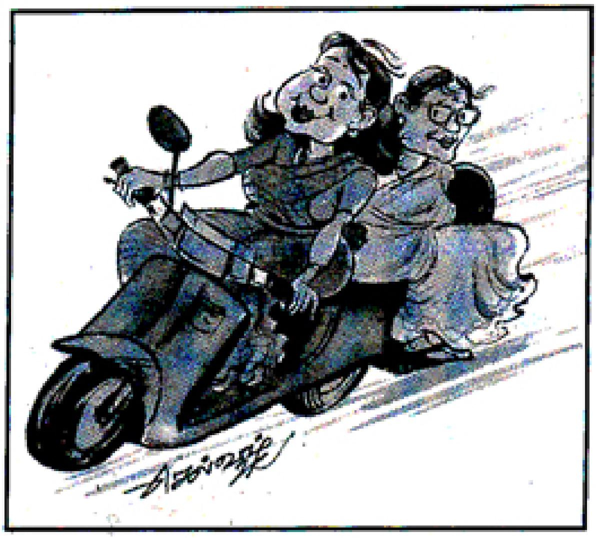
கொள்ளும் நிலை வந்து விட்டது. அதே போல் மாமி யார் – மருமகள் உறவிலும் வரவேற்கத்தக்க மாற் றங்கள் ஏற்பட்டு வருகின்றன. மருமகள் டீ வீலரை ஓட்ட, பின்னால் ஜம்மென்று உட்கார்ந்து வரும் மாமி யார்களைப் பார்க்கிறோம். அதே போல தாய் – மகள் உறவிலும் ஏற்பட்டு வரும் மாறுதல்களில் ஒரு பகுதி தான் இந்த பொஸஸிவ்னெஸ்.

மகள் ஓரளவு மன முதிர்ச்சி பெற்றவளாயிருந்தால் இரண்டு பக்கங்களிலும் பாலன்ஸ் செய்ய முடியும். இதே பெண்ணுக்கு சற்று மெச்சூரிட்டி குறைவாக

இருந்தால், இப்படி அம்மாக்காரி விசிறி விடுகிற சிறு காற்று, பெரும் புயலாக மாறி அவள் வாழ்க்கைப் படகையே அலைக் கழித்து விடக்கூடும். எந்த அம்மாவும் மன சறிந்து இதுபோன்ற கெடுதல்களைச் செய் வதில்லைதான். தன் ஈகோ பிரச்னையில் தன்னையும் அறியாமல் செய்யும் செயல்கள் பெரிய குழப்பங்களுக்கு அடித்தளமாகி விடுகிறது.

திருமணத்திற்குப் பிறகு பெண் தன் அம்மாவிடம் சிறு சிறு மனத்தாங்கல்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் போது, ''என் பெண்ணுக்கு நான் முக்கியமாக இருப்பதால் தானே என்னிடம் வந்து சொல்கிறாள்'' என்று நினைக்கிறாள். நியாயம்தான். ஆனால், 'பிரச்னை இல்லை' என்று பெண் நினைத்தாலும், இல்லாத பிரச்னைகளை உண்டாக்கும் போதுதான் தவறு ஏற்படுகிறது.

என் தோழி கிரிஜா ஒருமுறை, "இந்த சீமந்தம்னு ஒண்ணு ஏன் தான் வைக்கிறாங்களோன்னு இருக்கு. என் சீமந்தத்தில் எங்க அம்மா வீட்டுக்காரங்களை மாடியில இறக்கினோம். எங்க பிறந்த வீட்டுக்காரங்க, "நீ மாடியிலதான் இருக்கணும்னு" பிடிச்சு வைச்சுப்பாங்க. நான் மாமியார் வீட்டுக்காரங்க ஏதும் நினைக்கக் கூடாதேன்னு அப்பப்ப இறங்கி வருவேன். இப்படி எட்டாம் மாசத்திலே மாடிக்கும், கீழுக்குமாய் ஏறி இறங்கி உடம்பே விட்டுப் போயிடும். இதற்கு அடிப்படைக் காரணமே, 'உனக்கு நாங்க முக்கியமா? மாமியார் வீட்டுக்காரங்க முக்கியமா?' என்ற ஈகோ பிரச்னைதான்" என்று சொன்னாள். பெண் சந்தோஷமாக இருக்கத்தானே இது மாதிரி விசேஷங்கள் செய்கிறோம். இதில் வீண் பந்தாவெல்லாம் எதற்கு?



ஒரே பெண்ணாகப் பிறந்தவளின் நிலை இன்னும் பரிதாபம். மாலா அவள் அப்பா, அம்மாவிற்கு ஒரே பெண். அதுவும் கல்யாணமாகி பத்து வருஷங்களுக்கு அப்புறம் பிறந்தவள். அவளுக்காக வீட்டோடு மாப்பிள்ளையாக வேண்டும் என்று தேடிக் கிடைத்த பையன்தான் விக்னேஷ். கல்யாணத்திற்குப் பிறகு அம்மா சமைத்துப் போட, சதா புருஷனையே வளைய வருவதும், மாலையில் தன் ஆபீஸ் வேலை முடிந்ததும் புருஷனுடன் ஊர் சுற்றக் கிளம்புவதுமாக இருந்தபோது கொஞ்ச நாளிலேயே அவள் அம்மாவிற்கு பொறுமை எல்லை மீறி விட்டது.

விக்னேஷ் எதற்காகவாவது மாலுவைக் கோபித்தால் கூட, "பார்த்தியா, என்ன பேச்சுப் பேசறார்?" என்று குத்திக் காட்ட ஒரு ஸ்டேஜில், ''உனக்கு நான் வேணுமா, அவங்க வேணுமா?'' என்று விக்னேஷ் கேட்கும் நிலை வந்து, மாலு அம்மா வீட்டுக்குப் பக்கத்திலேயே தனிக் குடித்தனம் போகும் படலத்தில் முடிந்தது.

இந்தக் கால அம்மாக்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டியதெல்லாம் இதுதான் – கல்யாணம் ஆகும் வரை உங்கள் குழந்தையாய் இருக்கும் மகளைக் கல்யாணம் ஆனதிலிருந்து அந்நியமாய்ப் பார்க்காதீர்கள். அவள் மனத்தில் உங்களுக்கென்று இருக்கும் இடம் என்றும் உங்களுடையதுதான். மகள் தன் பொறுப்புக்களைப் புதிய இடத்தில், புது சூழ்நிலையில் சிறப்பாகச் செய்ய வாழ்த்துங்கள். அனாவசிய குழப்பங்களுக்கு இடம்கொடுக்காதிருங்கள்.

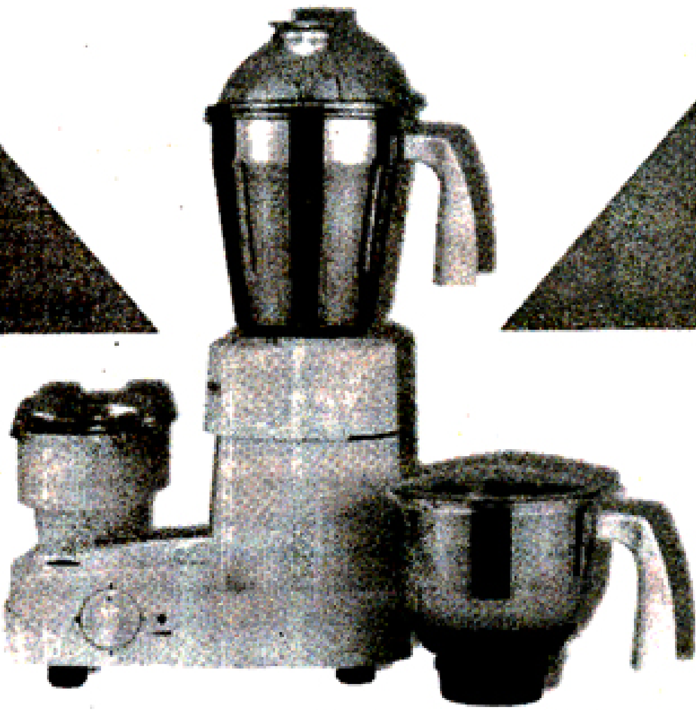
— சித்ரா

ப்ரீதி

மாற்றுதல் (எக்ஸ்சேஞ்ச்) சலுகை

Preethi
CHEFPRO

★ உங்களது பழைய மிக்ஸியை, எந்த தயாரிப்பானாலும், எந்த நிலையில் (கண்டிஷன்) இருப்பினும், அதனை மாற்றி புதிய ப்ரீதி மிக்ஸி வாங்கி ரூ 654/- வரை சேமியுங்கள்.



★ இக் குறுகிய கால சலுகை அதிகபட்ச சில்லரை விலையில் (MRP) இருந்து ரொக்கத்திற்கு வாங்கும் போது மட்டும்.

<u>விற்பனை மற்றும் சேவை மையங்கள்:</u>

டி.ஏ.டெய்லர் பிரைவேட் லிமிடெட்,
2 (பழைய எண் 8), போட் கிளப் ரோடு,
முதல் அவின்யூ, சென்னை 600028. ☎4347963/4341512.

[illegible] ☎621376. கோயம்புத்தூர் ☎397322. திருச்சி ☎704465.
சேலம் ☎443578. வேலூர் ☎229884. பாண்டிச்சேரி ☎346383.

அருள்வழி காண! சிவ ௐ சிவ திரு அருணாசலத்தை நாடு!

வெற்றி மேல் வெற்றி தரும் திருஅண்ணாமலையில் மாதாமாதம் பௌர்ணமி கிரிவலத்தில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்!

பேரன்புடையீர்! வணக்கம். தங்களின் எல்லா விருப்பங்களும் நிறைவேறவும், மங்கலம் உண்டாகவும் அருள்மிகு ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரிடம் பிரார்த்தனை செய்கிறோம்.

• உலகத்திலேயே மிகப்பெரிய சுயம்பு சிவலிங்க மூர்த்தியாக விளங்குகின்ற திருஅண்ணாமலையில் பௌர்ணமி அன்று சந்திர பகவான் பதினாறு கலைகளுடன் பரிபூர்ணமாகப் பிரகாசிக்கிறான். அந்த அபூர்வ சக்திவாய்ந்த கிரகணங்களைத் தங்களின் உடலில் ஏற்று கிரிவலம் வரும் இறை அடியார்களுக்கும், பக்தர்களுக்கும் மேலும் அங்குள்ள ஆதரவற்ற முதியோர்கள், உடல் ஊனமுற்றோர்கள், கண்பார்வையற்றோர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் பௌர்ணமி அன்று இரவு அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது. இந்தப்புனித இறைபணியில் பங்குகொண்டு தாங்களும், தங்கள் சந்ததியினரும் எல்லாம்வல்ல ஸ்ரீ உண்ணாமுலை சமேத அண்ணாமலையாரின் அரும்பெரும் தெய்வீக அருளைப் பெற வேண்டுகிறோம்.

தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை தெரிவித்தால் அதன்படி நாங்கள் அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன் படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

❖ பிறந்தநாள் ❖ திருமணநாள் ❖ முன்னோர்கள் திதி நாள் ❖ வாழ்க்கையில் உயர்வு ❖ தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற ❖ நிரந்தர வேலை பெற ❖ கல்யாண பாக்கியம் பெற, நல்ல வரன் அமைய ❖ புத்திர/பிள்ளை பாக்கியம் பெற ❖ கணவன் - மனைவி இடையே ஒற்றுமை நிலவ ❖ கஷ்டங்களும், கடன்களும் எதிர்ப்பு இடையூறுகளும் நீங்க ❖ புதிய முயற்சிகளில் முன்னேற்றமும் வெற்றியும் உண்டாக ❖ புதிதாக தொழில் தொடங்க ❖ புதிதாக வீடு / மனை பெற ❖ வாகன யோகம் பெற ❖ நல்ல சிந்தனை பெற ❖ சிந்தனை வளம் பெருக ❖ உடல் ஆரோக்கியம் பெற ❖ நீண்ட ஆயுள் பெற ❖ தெய்வசக்தியுடன் திகழ ❖ குடும்ப ஒற்றுமை பெற ❖ உலக ஒற்றுமை பெற ❖ சமுதாய ஒற்றுமை பெற ❖ தேச ஒற்றுமைபெற ❖ எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழவும்.

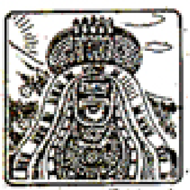
- தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- ரூ.500/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.2000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இருபது ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும், ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் பௌர்ணமி அன்று திருஅண்ணாமலையில் அன்னதானம் செய்து தொடர்ந்து பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்போது சந்ததியரின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

• நன்கொடை அனுப்புபவர்கள் (Aanmeeka Annadhana Charitable Trust Chennai - 4) என்ற பெயரில் Cheque/ D.D/M.O. மூலம் அனுப்பி வைக்கவும். அன்னதான திருப்பணியை நடத்தும் இறைபணி சேவையாக 'ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை' ஆற்றிவர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.



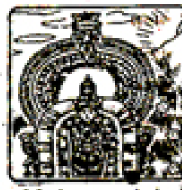
ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர்

Cheque/D.D/M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

AANMEEGA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)

63, Nadu Street, Mylapore, Chennai - 600 004. Tel : 4958086 / 4959302 Fax: 91 - 044 - 4616311



ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன்

ஒரு மகானின் வயிற்றுக்கு இடும் நல் உணவு ஏழேழு பிறவிகளுக்கும் நல்வழி காட்டும்!

கொடுத்தாற் போலக் கொடுத்து...

கடந்த மே மாதம் நான் எனது மகன் மற்றும் வயதான தாய் (65) தந்தை (68) அவர்களுடன் மயிலாடுதுறையிலிருந்து பெங்களூர் சென்றோம். இதில் வயதானவர்களுக்குக் கிடைக்கும் 30% தள்ளுபடியால் டிக்கட் தொகையில் நபருக்கு 50/- ரூபாய் குறைவு இருந்தது. கணிப்பொறி மூலம் ரிசர்வ் செய்யப்பட்டதால் வயதைக் கண்டு தானே குறைத்து விட்டது.

டிக்கட்டில் எனக்குத் தெரிந்து எந்த இடத்திலும் தெரிவிக்கப்படவில்லை வயதானதற்கான சான்றிதழ் கையுடன் வேண்டும் என்றும் இல்லையெனில் அபராதம் கட்ட நேரிடும் என்றும்.

நாங்கள் செல்லும்போது திருச்சி தாண்டி கரூர் அருகில் விஜிலென்ஸ் ஆபீசரால் பிடிக்கப்பட்டு அபராதமாக 232ரூபாய் கட்ட நேர்ந்தது. நான் கேட்க விரும்புவது எல்லாம்–

● கிராமத்தில் இருக்கும் வயதானவர் பயணம் செய்ய நேரிட்டால் சான்றிதழ்க்கு எங்கு அலைவார்கள்? உள்ள தொகையைவிட அபராதமாக அதிகம் கட்டுதல் கூடுதல் சலுகையா?

● சும்மா கிடந்த சங்கை ஊதிக் கெடுப்பவர் யார்? சாதாரணமாக பயணக் கட்டணம் செலுத்திச் சென்றவர்களை சலுகை தந்து இதுபோலச் செய்வது ரயில்வே நிர்வாகத்திற்கு நியாயமா?

– விஜயா ராமகிருஷ்ணன்,
அகமதாபாத்

"பலன் தகுதியுள்ளவர்களுக்கே கிடைக்க வேண்டும்!"

நமது வாசகியின் இந்த ஆதங்கக் கடிதத்தைக் காட்டி தென்னக ரயில்வேயின் முதன்மை மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி திரு. ஸ்ரீதர் அவர்களிடம் கொடுத்து விளக்கம் கேட்டோம். அவர் சொன்னது–

"நம் ரயில்வே நிர்வாகம் நாட்டில் உள்ள மூத்த குடிமக்கள் பயன்பெற வேண்டும் என்னும் நல்ல எண்ணத்தில் அறிவித்ததுதான் இந்த 30சதவிகித பயணக் கட்டண சலுகைத் திட்டம். 'டிக்கட் புக்' செய்யும் போது வயதிற்கான எந்தச் சான்றிதழும் காண்பிக்கத் தேவையில்லை. 60 வயது கடந்த பெண்களும் 65 வயதான ஆண்களும் இந்தச் சலுகை பெறத் தகுதியானவர்கள்.

பயணநேரத்தில் டிக்கெட் பரிசோதனை செய்ய வருபவர் பயணம் செய்யும் முதியவரின் தோற்றம் கண்டு-வயது குறைவாகயிருக்குமோ என்ற சந்தேகம் எழுந்தால் வயது சான்றிதழ் கேட்பார். இதுவும் கூட, தகுதியானவர்களுக்கு மட்டும்தான் இந்தச் சலுகை போய்ச்சேர வேண்டுமென்ற எண்ணத்தினால்தான்."

• ஸ்ரீதர்



"வயது சான்றிதழ் என்பது இன்றைய தலைமுறையினரிடம் உண்டு. இன்று கிராமங்களில் வாழும் நடுத்தர வயதில் இருப்பவர்களுக்கே வயதுச் சான்றிதழ் இருப்பது கடினம். அப்படியிருக்க முதியவர்களுக்கு வயதுச் சான்றிதழ் என்னும்போது.... எப்படிப் பெறுவது?

"பணி புரிவோர்கள் என்றால் அங்கு தரப்பட்ட அடையாள அட்டைகள் இருக்கும். எல்லோருக்கும் ரேஷன்கார்டு (அதில் அவர்களின் பெயரும் வயதும் இருக்குமே!) இருக்கும்.

டிரைவிங் லைசென்ஸ், பாஸ்போர்ட், படித்தவர்கள் என்றால் கல்விச் சான்றிதழ் இப்படி நிறைய இருக்கும். இவை எதுவுமே இல்லை என்றால் பஞ்சாயத்து, நகராட்சி, மாநகராட்சி போன்ற ஏதாவது ஒன்றின் உயர் அதிகாரி தந்த வயது சான்றிதழ் வேண்டும்.

அசலான சான்றிதழை சுமந்து செல்ல வேண்டாம். அதன் ஜெராக்ஸ் காப்பியை கையில் வைத்திருந்து டிக்கெட் பரிசோதகர் கேட்கும் போது காட்டினால் போதும்."

"டிக்கட் பரிசோதனை செய்ய வருவோர்கள் மாதத்திற்கு இத்தனை ஆயிரம் அபராதத் தொகை வசூல் செய்ய வேண்டுமென்ற 'டார்கெட்' ஏதாவது உண்டா?"

"அவர்களின் பணியை அவர்கள் சரிவர செய்கிறார்களா? என்பதற்காக அதுபோன்ற 'டார்கெட்'-கள் நிர்ணயிக்கப்படுவது உண்டு. ஆனால் அது தனி 'ட்ராக்'. அதற்காக பயணிகளைத் தேவையில்லாமல் வேண்டாதவைகளைக் கேட்டு துன்புறுத்துவது என்பது கிடையாது. சந்தேகம் எழும்போது-அதுவும் குறிப்பிடும் வயதுகளின் 'பார்டரில்'உள்ளவர்களிடம் தான் வயதுச் சான்றிதழ் கேட்கப்படும். அப்படியே சான்றிதழ் காண்பிக்க முடியாமல் அபராதம் கட்டினாலும் பின்பு சான்றிதழ், டிக்கெட், ரசீதுகளைக் கொடுத்து கட்டிய பணத்தைத் திரும்ப வாங்கவும் முடியும். பலன் தகுதியுள்ளவர்களுக்கே கிடைக்க வேண்டுமென்பதுதான் எங்களின் ஒரே எண்ணம்" என்கிறார்.

ரயில்வே அட்டவணையில், கேட்கும்போது வயதுச் சான்றிதழ் காண்பிக்கப்பட வேண்டுமென்பது குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதையும் அவர் காண்பித்தார். ஆனால் அதை எத்தனை பேர் படிக்கிறார்கள்!

பேட்டி: **வைதேகி தேசிகன்**

உங்கள் சகோதரி.

எனக்குக் கல்யாணமாகி இரு பெண் குழந்தைகள் உள்ளனர். எனது கணவர் கூடப் பிறந்தவர்கள் என்னைக் கேலி செய்வதுடன் மட்டம் தட்டியும் பேசுவார்கள் (பேக்கு, மண்டு என்று) ஏனென்றால் நான் அதிகம் படிக்காதவள் (பழைய எஸ்.எல்.எல்.சி). என் கணவர் என்னிடம் அதிகம் அன்பு கொண்டவர். ஆனால் அவரின் கூடப் பிறந்தவர்கள் என்னைப் பேசும்பொழுது கண்டு கொள்ள மாட்டார். இதை மறப்பதற்கு பத்திரிகையில் சமையல் குறிப்பு, துணுக்கு என்று எழுத ஆரம்பித்தேன். சிலதுகள்



வந்தாலும், பல குறிப்புகள் வருவது இல்லை. இதை நினைக்கும்பொழுது நாம் உண்மையில் மண்டுதானோ, ஒன்றுக்கும் லாயக்கு இல்லாதவளோ என்று நினைத்து என் மண்டையே வெடித்து விடும் போல் உள்ளது.

எனவே சகோதரியே, என்னுடைய தாழ்வு மனப்பான்மையை போக்கவும், பத்திரிகையில் நன்கு எழுதவும் உங்கள் அறிவுரை எனக்குத் தேவை.

படிக்காது சாதனை செய்தவர்கள் லிஸ்ட்டைப் போடலாம். மிகவும் நீளமாகவும் வரும். இது குழந்தைகள் பள்ளிக்குப் போகும் நேரம். ரொம்ப சொன்னோமானால், அவர்கள் இதையே சாக்காக வைத்துக் கொள்வார்கள். அதனால் ஜாஸ்தி சொல்லாமல் விட்டு விடுவோம்.

மனதில் உறுதியுடன் பிடிவாதமாக சாதிக்க படிப்பு, பணம், அழகு, சிபாரிசு இவை எதுவும் தேவையில்லை என்பதை நிறைய... நிறைய பேர் நிரூபித்து இருக்கிறார்கள். நாமே நம்மைத் தாழ்த்திக் கொள்ள, சோம்பேறித்தனமாக இருக்க இதையெல்லாம் சாக்காகச் சொல்கிறோம்; அவ்வளவுதான்.

இதே பகுதியில் நான் ஏற்கனவே சொல்லியிருக்கிறேன். ஒருவருடைய ஒரு படைப்பு பிரசுரமானால் அவருடைய பத்து படைப்புகள் நிராகரிக்கப்பட்டு இருக்கும். அவையெல்லாம் வெளியே தெரிவதில்லை.

எனவே சகோதரி உங்களுக்குத் தேவை மன உறுதி. விடா முயற்சி. நிமிர்ந்து தைரியமாக உங்களைப் பார்த்துச் சிரிப்பவர்களைப் பார்த்துப் புன்னகையுங்கள். எல்லாம் சரியாகி விடும்.

நட்பு வட்டம்

சாந்தா, புதுக்கோட்டை

வைதீக திருமணத்தில் செய்யப்படும் சடங்குகளில் – மந்திரங்களில் மணமகன், மணப்பெண் கழுத்தில் திருமாங்கல்யம் பூட்டும்போது சொல்லப்படும் மந்திரத்தில் மணப்பெண்ணாகிய இவள் முன்பு சோமனுக்கு மனைவியாக இருந்தாள். பிறகு கந்தர்வனுக்கு, அக்னிக்கு மனைவியாக இருந்தாள். இப்போது எனக்கு மனைவியாகிறாள். ஆனால் நான் பெருந்தன்மையுடன் இவளை உனக்கு மனைவியாக்குகிறேன்'' என்று பொருள் இருக்கிறதாமே! இது உண்மைதானா?

நம்முடைய சித்த வைத்திய நூலில் எடுத்துப் பார்த்தீர்களானால் பல பாடல்கள் வேடிக்கையாக இருக்கும். அர்த்தம் அனர்த்தமாக இருக்கும். ஆனால் வைத்தியர்களுக்கு அவர் என்ன மூலிகையைச் சொல்கிறார் என்பது புரியும். நம் முன்னோர்கள் எல்லா விஷயங்களையும் எல்லோருக்கும் புரியும்படி

சொல்லவில்லை, தேவை யில்லை என்பதால். நாமே குழந்தைகளுக்கு எல்லாவற்றையும் சொல்லிக்கொண்டு இருக்கிறோமா என்ன? அது போலத்தான் இதுவும்.

பஞ்ச பூதங்களால் ஆக்கப்பட்ட இந்த உடம்பு, பஞ்ச பூதங்களால் தூய்மை செய்யப்பட்டு திருமணம் எனும் புனிதமான கட்டில் இணைகிறது எனும் பொருளையே இது குறிக்கிறது. இதை மிக மோசமாகத் திரித்துப் பேசுகின்றவர்கள் இருக்கிறார்கள்!



சகோதரிகளுடன் உரையாடல் } மஞ்சுளா ரமேஷ்

சீதா கிருஷ்ணன், சென்னை - 49.

நீண்ட நாட்களாக என் மனதில் ஒரு சந்தேகம். 'நிலையாமை' என்னும் அதிகாரத்தில், திருவள்ளுவர் 'நெருநல் உளனொருவன் இன்றில்லை யென்னும் பெருமை உடைத்திவ் வுலகு' என்று எழுதியுள்ளார்.

நேற்று இருந்தவன் இன்று இல்லை என்னும் பெருமை இந்த உலகத்திற்கு உண்டு என்கிறார். இதில் என்ன பெருமை வேண்டிக் கிடக்கிறது? இந்த வார்த்தையை வள்ளுவர் பயன்படுத்துவதன் நோக்கம் என்ன என்பதற்கு விளக்கம் தந்தீர்கள் என்றால் நலமாய் இருக்கும்.

நல்ல கேள்வி கேட்டீர்கள் போங்கள், இதை விட பெருமை வேறு என்ன வேண்டும்? பிறந்த நமக்கு ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் 100% நிச்சயம் நடக்கும் என்று உறுதி உண்டா? இல்லை. பணம் வரலாம், வேலை கிடைக்கலாம், வளரலாம், 100 வயது வாழலாம் என எதை எடுத்தாலும் நடக்கலாம் என சாத்தியம் தான் உண்டு. ஆனால் ஒன்றே ஒன்று நிச்சயம், சர்வ நிச்சயம் - பிறந்த அத்தனை பேருக்கும்



சாவு என்பது உண்டு என்பது தான். அதுவும் எப்போது வேண்டுமானாலும் நிகழலாம் என்பது இறைவனிடம் உள்ள இரகசியம். இப்படி ஒரு அழகிய சர்வ நிச்சயமான ரகசியம் எனும் சாதனை பெருமையானது அல்லாமல் வேறு என்னவாம்?

ஆனால் அதற்கும் வேட்டு வைத்து விடுவார்கள் போலிருக்கிறதே, சமீபத்தில் கண்டுபிடித்திருக்கும் மரபணு ஆராய்ச்சி மூலம்! 1200 வயது வரை வாழலாமாம். ஆனால் அதற்கு இன்னும் கொஞ்ச காலம் ஆகும் போலிருக்கிறது.

எஸ். புவனேஸ்வரி, காரைக்குடி.

நான் ஆசார குடும்பத்தில் பிறந்தவள். வாழ்க்கைப் பட்டவள். வீட்டுக்கு விலக்கான இந்த மூன்று நாட்களில் நான் சமைத்துப் போடலாமா? அந்த மூன்று நாட்கள் ஏன்டா வருகிறது என்று மிகவும் வேதனைப் படுகிறேன். டென்ஷன் அதிகமாகி விடுகிறது. அந்த நாட்கள் நெருங்கி விட்டால் என்ன செய்வது என்று புரியவில்லை, தலையைச் சுற்றுகிறது. காலையில் ஸ்நானம் செய்து விட்டு அடுப்படியில் சமைக்கலாமா? தோஷம் இல்லையா?

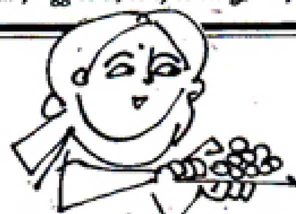
இதே பகுதியில் இதைப் பற்றி ஏற்கனவே பேசியிருக்கிறேன். மாதவிலக்கு நேரத்தில் சமைப்பது ஆசார ரீதியானது அல்ல. ஆரோக்கிய, சுகாதார ரீதியானது. நாம் சுகாதாரமாக இருக்கிறோம் என்று மனத் தெம்புடன் இருந்தால் தலை சுற்றல் எல்லாம் வராது. புதிய

யுகத்திற்கு வரும்போது பழையதைப் போட்டுக் குழப்பினால் மண்டையிடிதான் மிச்சமாகும். சுடிதாரும் வேண்டும், புடவையும் வேண்டும் என்றால் இரண் டையும் எப்படி போட்டுக் கொள்ள முடியும்? அப்புறம் பிஜீத் தலைவர் ஷர்ட், டை, லுங்கி கட்டினாற் போல இருக்கும்! (சும்மா தமாஷுக்குச் சொன்னேன், இந்த உதாரணத்தை) தைரியமாக இருங்கள், ஒரு பிரச்சனையும் இல்லை.

-ஆர். பாலசரஸ்வதி இராஜேந்திரன், இந்தோனேஷியா.

செல்வம் படைத்த உயர் குடும்பம் முதல், நடுத்தர மற்றும் எளிய குடும்பம் வரை, பொதுவாக எல்லாரிடமும் ஆண்கள் நல்ல பெயர் எடுத்து விடுகிறார்கள். ஆனால் பெண்கள் மட்டும் பொல் லாதவர்கள் என்ற பெயரையே எடுக்கும் நிலை எங்கும் உள்ளதே? இதற்குக் காரணம் என்ன?

அது சரி, இதை யார் சொல்கிறார்கள் என்று கவனித்தீர்களா? 'அவர் நல்லவர் தான், அந்தம்மாதான் ராங்கி' என்று சொல்வது 90% ஆண்கள் அல்ல பெண் கள்தான். 'அவ சொல்லிக் கொடுத் திருப்பா', 'மந்திரம் போட்டிருப்பா' என நேற்று வரை கொண்டாடிய மகனைக் கெடுத்து விட்டதாக மருமகளைத் தூற்று கிறோம். ஆண்களும் இதைச் செய் கிறார்கள், இல்லையென்று சொல்ல



பெண்கள் சில சமயங்களில் மாதவிலக்கு தள்ளிப் போவதற்கு மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுகிறார்கள். இந்த மாத்திரைகளை அடிக்கடி சாப்பிட்டால் உடம்பில் பலவித கோளாறுகள் ஏற்படுகிறது. காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு கைப்பிடி பொட்டுக்கடலையை நன்றாக மென்று தின்று தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். நாலைந்து நாட்கள் இது போல் செய்தால் மாதவிலக்கு தள்ளிப் போகும். எந்தப் பிரச்சனையும் வராது.

— எஸ். விசாலாக்ஷி



மைதாவை பூரி மாவு பிசைவது போல உருட்டி தண்ணீரில் அரைமணி நேரம் ஊற வைக் கவும். பின் அதிலேயே மாவை பிசைந்து கொண் டிருந்தால் பால் முழுவதும் தண்ணீரில் கலந்து சக்கை மீதமாகும். பாலை வடிகட்டி கஞ்சி காய்ச்சி, துணிகளுக்கு போட்டால், ஜவ்வரிசி கஞ்சியைவிட நேர்த்தியாக, பளபளப்பாக இருக் கும். குறிப்பாக உயர்ரக துணிகளுக்கு ரெஸ் டம்.

— எல். பட்டம்மா

வில்லை.

சாதனைகள் செய்யப்பட்டால் அது ஆணால் என்றும் தவறுகள் நடந்தால் அது பெண்ணால் என்றும் சொல்வது நமது சமுதாய வழக்கமாக இருக்கிறது. மிகவும் புரையோடிப் போன விஷயங்களில் இதுவும் ஒன்று. இவற்றைப் பற்றியெல்லாம் பேச ஆரம்பித்திருக்கும் நாம் மாற ஆரம் பிப்போமே! சமுதாயமும் மாறும்.

அகிலா ஸ்ரீதர், சென்னை – 53.

'என்னை யாரும் மதிக்கவில்லை, புரிந்து கொள்ள மறுக்கிறார்கள்' என்றெல்லாம் புலம்புவது பெண்களின் வழக்கமாகி விட்டது. எதற்கெடுத்தாலும் குறை காணும், குற்றம் சாட்டும் பெண்களுக்குத் தங்கள் அறிவுரை என்ன மேடம்?

குற்றத்தையே கண்டுபிடிக்கிறவர்களுக்கு என்னத்தை அறிவுரை சொல்ல முடியும்?

''அது காய், அது சாப்பிடாதே!' 'அந்தப் பாதை சரியில்லை, அந்தப் பக்கம் போகாதே!'' என்றால் இல்லையில்லை அப்படித்தான் செய்வேன் என்றால் செய்து அனுபவிக்க வேண்டியதுதான்.

ஒன்றே ஒன்று, வாழ்க்கையின் ஆனந்தங்களை இழந்து விடுகிறார்கள். அவ்வளவு தான், 'நான் கசக்கும் காயைத் தான் சாப்பிடுவேன், கல்லிலும் முள்ளிலும் தான் போவேன்' என்பது போல.

விடுங்கள். மகிழ்ச்சியோடு இருப்பவர் களோடு நாமும் சேர்ந்து கொள்வோமே. சிரிப்பு ஒரு தொற்று நோய். ஆனந்தமாகச் சிரியுங்கள்.



• மனித கோபுரம்

அதிநவீன தொழில்நுட்ப வசதிகளுடன் உருவாக்கப்பட்டுள்ள இந்தியாவின் தலைசிறந்த கணினி மென்பொருள் பூங்கா 'டைடல் பார்க்' சமீபத்தில் பிரதமர் வாஜ்பேயி அவர்களால் திறந்து வைக்கப்பட்டது. சென்னை, தரமணியில் அமைந்திருக்கும் இந்தப் பூங்கா தமிழக அரசின் பொதுத் துறை நிறுவனங்கள் டிட்கோ, எல்காட் ஆகியவற்றின் கூட்டு முயற்சியில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

உலக அளவிலான தகவல் இணைப்புகள், தடையற்ற மின்னாற்றல், கட்டடப் பராமரிப்பு முழுவதும் இயந்திரமயம் போன்ற பல நவீன வசதிகளுடன் உள்ளது. தகவல் தொழில் துறை வளர்ச்சியில் பெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் வகையில் கட்டப்பட்டுள்ள இந்தப் பூங்கா பல்லாயிரக் கணக்கான கம்ப்யூட்டர் தொழில்துறை வல்லுனர்களுக்கு வேலை வாய்ப்புத் தரும் நிலையிலும், பொருளாதார வளர்ச்சியடையும் வகையிலும் அமைந்துள்ளது.

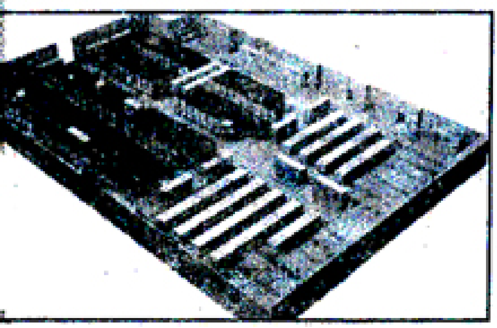
காஷ்மீருக்கு சுயாட்சி அளிக்க வேண்டும் என்று அம்மாநில சட்டப் பேரவை தீர்மானம் ஒன்று நிறைவேற்றியுள்ளது. இது நாட்டின் ஒற்றுமையைப் பாதிக்கும் சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும் வகையில் உள்ளது. மேலும் இந்தத் தீர்மானத்தால் காஷ்மீர் மக்கள் நலன் பாதிக்கப்படலாம், சட்டப்பூர்வ பாதுகாப்பிற்கும் சிக்கல் ஏற்படும், பல குழப்பங்களை தோற்றுவிக்கும் என்று இத் தீர்மானத்தை மத்திய அரசு நிராகரித்து விட்டது. ஆனால், மாநிலங்களுக்கு நிர்வாகத் திறமை மற்றும் வேகமான வளர்ச்சிக்காகக் கூடுதல் அதிகாரங்களை வழங்க மத்திய அரசு முடிவு செய்துள்ளது. இதனைத் தொடர்ந்து ஜம்மு - காஷ்மீர் முதல்வர் பாரூக் அப்துல்லா அதிருப்தி தெரிவித்துள்ளார். அவர் கட்சியில் தன் பலத்தை நிரூபிக்க இப்படிச் செய்துள்ளார் என்கிற மறைமுகக் குற்றச்சாட்டும் அவர் மேல் உள்ளது.



எதிரி ஏவுகணையை வழிமறித்து அழிக்கும் அமெரிக்காவின் எதிர் ஏவுகணை சோதனை முயற்சி தோல்வியடைந்தது. கலிபோர்னியாவின் வாண்டன் பர்க் விமானப்படை தளத்திலிருந்து 'மைனியூட்மேன்' என்ற குண்டு ஏதும் இல்லாத ஏவுகணை பசிபிக் பெருங்கடலின் மத்தியப் பகுதியை நோக்கிச் செலுத்தப்பட்டது. அது செலுத்தப்பட்ட 21 நிமிடங்கள் கழித்து, அதை வழிமறித்துத் தாக்கி அழிக்க வேண்டிய எதிர் ஏவுகணையான 'கில்லர் சாதனம்' குவாஜலினிலிருந்து செலுத்தப்பட்டது. ஆனால் கணிப்பொறி கோளாறினால் தன் இலக்கை தவறவிட்டது பின்னது. இவ் வகையில் இது மூன்றாவது சோதனையாகும். முதல் சோதனை வெற்றியையும் இரண்டாவது தோல்வியையும் கண்டது. ரூ. 450 கோடி செலவில் நடத்தப்பட்ட இச்சோதனைக்கு சீனாவும் ரஷ்யாவும்



• மென்பொருள் பூங்கா



• சூப்பர் கம்ப்யூட்டர்

கடுமையாக எதிர்ப்பைத் தெரிவித்திருந்தது. 2005க்குள் தேசிய ஏவுகணைத் தற்காப்புத் திட்டத்தைச் செயல்படுத்தும் அமெரிக்காவின் முயற்சிக்கு இத்தோல்வி பெரும் பின்னடைவை ஏற்படுத்தியுள்ளது.



• எதிரி ஏவுகணை

டென்னிஸில் பெருமைமிகு 'விம்பிள்டன்' கோப்பைக்கான இந்த ஆண்டு விளையாட்டில் நம் இந்தியாவும் பங்கெடுத்துக் கொண்டுள்ளது. விளையாட்டில் கலந்து கொள்பவராக அல்ல. யார் முதலில் ஆடுவது என்று 'டாஸ்' போட்டு நிர்ணயிக்கும் பெருமை கல்கத்தாவைச் சேர்ந்த ராஜு டைட்டாலுக்குக் கிடைத்துள்ளது. பொதுவாக அம்பயர் தொடங்கி வைக்கும் இந்தப் பாரம்பரிய வழக்கம், தெருவோரக் குழந்தைகளுக்காக ஒன்பது வருடங்களுக்கு முன்பு தொடங்கி வைக்கப்பட்ட கல்கத்தாவின் 'ஃப்யூச்சர் ஹோப்' என்னும் சமூக சேவை அமைப்புகளிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ராஜுவிற்காக வரலாற்றிலேயே முதன் முறையாக மாற்றியமைக்கப்பட்டது.

ஒன்பது அடுக்குகள் கொண்ட ஒரு கோபுரம் எல்லாரையும் அசத்தி விட்டது. அப்படி என்ன விசேஷம் இதில்? இது வெறும் கல்லால், மண்ணால் ஆன கோபுரம் இல்லை. மனித கோபுரம் இது. ஸ்பெயின் நாட்டின் வடகிழக்குப் பகுதியில் உள்ள வால்ஸ் என்ற இடத்தில் நடந்த இளைஞர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சியில், ஒன்பது அடுக்கு கொண்ட மனித கோபுரம் அனைவரையும் பிரமிக்க வைத்தது.

உலகிலேயே மிக சக்திவாய்ந்த அதிநவீன சூப்பர் கம்ப்யூட்டரை அமெரிக்காவின் ஐபிஎம் நிறுவனம் உருவாக்கியுள்ளது. தற்போது உள்ள கம்ப்யூட்டர்களை விட மூன்று மடங்கு அதிக வேகத்தில் ஒரு விநாடிக்கு 12.3 டிரில்லியன் (1 டிரில்லியன் – 1 லட்சம் கோடி) கணக்குகளைச் செய்து முடிக்கும் ஆற்றல் கொண்டது. 106 டன் எடையுடன், 9,920 சதுர அடி பரப்பளவைக் கொண்ட இந்தக் கணிப்பொறியை இயக்குவதற்கும், குளிர்விப்பதற்கும் ஆகும் மின்சாரத்தின் அளவைக் கொண்டு ஒரு சிறிய நகரின் அனைத்து வீடுகளிலும் பொருத்தப்பட்ட ஏர்-கண்டிஷனர்களை இயக்க முடியுமாம். அமெரிக்காவின் அணு ஆராய்ச்சித் துறைக்காக பிரத்யேகமாக தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது இந்தக் கணிப்பொறி.

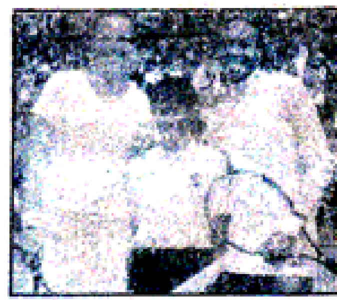
30 அடி உயர மேடையிலிருந்து ஒரு குதிரையைத் தரையில் குதிக்க வைத்து சாகசம் நிகழ்த்தியுள்ளனர். அமெரிக்காவில்தான் இப்படிப்பட்ட ஒரு நிகழ்ச்சி நடந்துள்ளது. சர்க்கஸில் விலங்குகளை வைத்து விளையாடுவது இன்று நேற்றல்ல. ஆனால் வாயில்லா இந்த ஜீவன்களை துன்புறுத்தும் நிகழ்ச்சிகளை தடைசெய்ய வேண்டும் என்று குரல்கள் எழும்பியுள்ளன.

• சாகச குதிரை



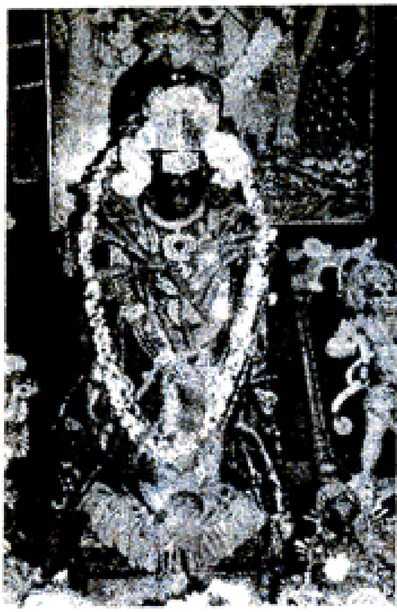
இந்தியாவின் தங்க மங்கையான பி.டி. உஷாவின் 15 ஆண்டு கால தேசிய சாதனையை கேரளத்தைச் சேர்ந்த கே.எம். பீனா முறியடித்துள்ளார். உக்ரைனின் கீவ் நகரில் நடைபெற்ற அதெலட்டிக் போட்டியில், 400 மீட்டரை அவர் 51.21 விநாடிகளில் கடந்து பி.டி. உஷாவின் 51.61 விநாடி சாதனையை முறியடித்தார்.

• விம்பிள்டனில் - ராஜு



பதினோரு வருடங்களில் பதிமூன்று 'கிராண்ட் ஸ்லாம்' பட்டங்களைப் பெற்று டென்னிஸில் உலக சாதனை படைத்துள்ளார் இருபத்தெட்டு வயது நிரம்பிய பீட் சாம்ப்ரஸ். மகளிர் ஒற்றையர் ஆட்டத்தில் வில்லியம்ஸ் சிஸ்டர்ஸில் ஒருவரான வீனஸ் கோப்பையை கைப்பற்றியுள்ளார். மகளிர் இரட்டையர் பிரிவிலும் இந்தச் சகோதரிகளுக்கே கோப்பை கிடைத்துள்ளது.

தொகுப்பு: **ஷாந்தி**



அருள் ஆஞ்சனேயா
ஆஞ்சனேயர் அருள்வாக்கு!

திருமணம், கல்வி, வழக்கு விவகாரம், புத்திர பிராப்தம், செய்வினை, பயந்த கோளாறு, குலதெய்வம், வேலைவாய்ப்பு, குடும்பப் பிரச்சினை, பதவி உயர்வு, அரசியல், ஆன்மீகம் போன்ற எந்தவிதமான பிரச்சினையாக இருந்தாலும் நீங்கள் அருள்வாக்கு கேட்கலாம்.

அணுக வேண்டிய முகவரி :

மாதாஸ்ரீ ஆஞ்சனேயர் அம்மா

பழைய எண். A/28 புதிய எண். 26,
18-வது அவென்யூ, 86 வது தெரு,
அசோக் நகர், சென்னை – 600 083.

நேரம் : காலை 10 மணி முதல் 12 மணி வரை
மாலை 5 மணி முதல் 7 மணி வரை

✱ கடவுள் பக்தி, நம்பிக்கை, பெற்றோர்களிடம் மரியாதை உள்ளவர்கள் மட்டுமே அணுகவும்.

ஸ்ரீ குரு ராகவேந்தராய நமஹ

ESTD : 1959

புனித யாத்திரை | **43 வருட அனுபவமுள்ள ஸ்தாபனம்**

Phone : 8444538 8442850

ஸ்தாபகர் வி. சுப்பாராவ்

4.8.2000 : 4 நாட்கள் கொண்ட ஆந்திர மாநில யாத்திரை, நெல்லூர், ஸ்ரீசைலம், மந்திராலயம் அஹோபிலம், மஹாநந்தி கட்டணம் ரூ.1,050/-

24.8.2000 : 15 நாட்கள் கொண்ட பஞ்சதுவாரகை யாத்திரை - சென்னையிலிருந்து அகமதாபாத், டாக்கூர் துவாரகா, கோமதி துவாரகை, பேட் துவாரகா, நாகேஷ்வரம், அரிசித்திமாதா, போர்பந்தர், சோம்நாத், விரூர், மாத்ருகயா, அம்பாஜி, மவுண்ட் அபு, புஷ்கர், நாத்துவாரா, காங்ரோலிதுவாரகா, ஏகலிங், துவாரகா, அகமதாபாத் ஆகியவை கட்டணம் ரூ.5,400/-

27.8.2000 : 12 & 22 நாட்கள் கொண்ட காசி & பத்ரி யாத்திரை - சென்னையிலிருந்து பூரி, புவனேஸ்வர், கோனார்க், காசி, கயா, அலகாபாத், அயோத்தியா, ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், கேதார்நாத், பத்ரிநாத், டெல்லி, ஆக்ரா, மதுரா, சென்னை கட்டணம் ரூ.6,600/

24.9.2000 : 7 ஜோதிர்லிங்க யாத்திரை-15 நாட்கள் கொண்டது. சென்னையிலிருந்து பாம்பே, நாசிக், பஞ்சவடி, ஷீரடி, சனி சிங்கனாபூர், ஔரங்காபாத், பரிலைத்தியநாத், நாகநாதம், பண்டரிபூர், பீமாஷங்கர், மகாபலேஷ்வர், ஓம்காரேஷ்வர், சென்னை கட்டணம் ரூ. 5,400/-

29.9.2000 : 4 நாட்கள் கொண்ட ஆந்திர மாநில யாத்திரை ஸ்ரீசைலம், மந்திராலயம் அஹோபிலம், மஹாநந்தி கட்டணம் ரூ.1,050/-

19.10.2000 : 17 நாட்கள் கொண்ட காசி டெல்லி யாத்திரை : சென்னையிலிருந்து பூரி, புவனேஸ்வர், கோனார்க், காசி, கயா, அலகாபாத், அயோத்தியா, ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், டெல்லி, ஆக்ரா, மதுரா, கட்டணம் ரூ.5800/-. இந்த வருடமும் காசியில் நம்ம அன்னபூரணி தரிசனம், லட்டுதேர், 108 குத்துவிளக்கு பூஜை, பால்குட அபிஷேகமும் மிக பிரமாதமாக செய்ய ஏற்பாடு செய்து உள்ளோம்.

19.10.2000 : தீபாவளி கங்காஸ்நான ஸ்பெஷல் 17 & 12 நாட்கள் காசி யாத்திரை - பூரி, புவனேஸ்வர், கோனார்க், காசி, கயா, அலகாபாத், அயோத்தியா, நைமிசாரண்யம், நேப்பாளம் உள்பட கட்டணம் - 1 நபருக்கு 12 நாட்கள் ரூ.4500/-. 17 நாட்கள் ரூ.6500/-

மேலும் விவரங்களுக்கு :

ஸ்ரீ விஜயா டிராவல்

30, ஆரிமுத்து ஆசாரி தெரு, (விவேகானந்தர் பஸ் நிலையம் அருகில்) திருவல்லிக்கேணி,
சென்னை - 600 005. ✆ : 8444538, 8442850 உரிமையாளர் : எஸ். பத்ரி

குறிப்பு : எல்லா வண்டிகளுக்கும் காலை டிபன், காப்பி, 2 வேளை உணவு, தங்கும் வசதி உட்பட்டது சிறந்த கவனிப்பு உண்டு

எதிலும் பெண்களுக்கே முக்கியத்துவம்!

பிரஜாபிதா ப்ரும்மகுமாரி ஐஸ்வரிய விஸ்வ வித்யாலயம் இவ்வாண்டு ஏப்ரல் மே, ஜூன் மாத கோடைக்கால ராஜ யோக பயிற்சி முகாமை, அபுரோடு, சாந்திவனத்தில் நடத்தினார்கள். இது ராஜஸ்தான் பகுதியில் உள்ளது.

மனத்தில் அமைதி சாந்தி ஏற்படும், இயற்கைச் சூழ்நிலையில், தேக ஆரோக்கியம், மன ஆரோக்கியம் பெற்றிட பல அரிய கருத்துக்களை பயிற்சி காலத்தில் அள்ளி வழங்கினார்கள்.

எண்பத்தி மூன்று ஏக்கர் பரப்பளவில் உள்ள இந்த சாந்திவனத்தில் நடந்த பயிற்சி முகாமிற்கு, மதுரை, திருச்சி, விருதுநகர், கடலூர், திருவண்ணாமலை, வேலூர், திருப்பத்தூர், சென்னிமலை, கேரளா, ஊட்டி, சென்னையிலிருந்து சுமார் ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்டவர்கள் கலந்து கொண்டார்கள்.

இந்த முகாமில் பெண்களின் பங்கு குறிப்பிடத் தக்கது. ஆசியாவிலேயே, ஒரே சமயம் இருபதாயிரம் பேர் அமர்ந்து நிகழ்ச்சிகள் நடத்தும் அரங்கம் அமைக்கப்பட்டது, வியப்பூட்டியது. பதினாறு மொழிகளில் மொழிபெயர்ப்பு செய்து தரும் வசதி கொண்ட அரங்கம். எழுபத்து மூன்று நாடுகளில் இதன் கிளைகள். 1983ல் சர்வதேச உலக அமைதி மாநாடு நடைபெற்றதும் குறிப்பிட வேண்டும்.

பதினைந்தாயிரம் பேருக்கு ஒரு மணியில் சூரிய அடுப்பு மூலம் சாப்பாடு தயாரிக்கும் சமையற்கூடம், பெண்களை குறிப்பாகக் கவர்ந்தது.

இலவச மருத்துவமனைகள், நூல் நிலையங்கள், தொலைபேசி வசதிகள், வங்கிகள், தபால் நிலையங்களும் சாந்திவனத்தில் உண்டு.

ஐக்கிய நாடு, அரசு சார்பற்ற தன்னார்வு நிறுவன அங்கீகாரம் அந்தஸ்து பெற்றது.

உலக அமைதிக்குத் தியானம் மூலம் அமைதி வழியினை காட்டியவர் அமைதி தூதுவர் தாதி பிரகாசமணி.

இருதய நோய் சம்பந்தபட்டவர்களுக்கு பிரத்தியேக சிகிச்சை முறை, ராஜயோகா மூலம் அளிக்கப்பட்டு, கவனித்து காப்பாற்றி வருவதும் இந்த சாந்திவனத்தில்தான். டாக்டர் சதீஷ் குப்தாவின் அரிய தொண்டினை போற்றித்தான் ஆக வேண்டும்.

சாந்திவனத்தில் எதிலும் பெண்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிப்பது கண்டு பயிற்சி முகாமிற்கு வந்த பெண்கள் மிகவும் பெருமைப்பட்டார்கள்.

• ஸ்தாபகர் - பிரஜாபிதா பிரும்மா





• ராஜயோகினி தாதி பிரகாசமணி

உலக அளவில 1982ல் ஐக்கிய நாடுகள் அங்கிகாரம் பெற்று ஆறுலக்ஷம் உறுப்பினர்களின் நாள் ஒன்று ஒரு ரூபாய் காணிக்கை என, நிதி உதவியுடன் இயங்குகிறது. சமூக சேவைக்கு முதலிடமும், மனிதநேயம் உலக அமைதிக்கு முக்கியத்துவமும் கொடுத்து சகோதர சகோதரிகளால், குறிப்பாக சகோதரிகளின் தன்னலமற்ற சேவையினால், அமைதி பூங்காவெனத் திகழ்கிறது.

இந்தக் கோடைப் பயிற்சி முகாமில் கலந்து கொண்டவர்களில் சிலர் –

திருவண்ணாமலை ஆர். நித்யலக்ஷ்மி

''ஆத்மாவை உணர்கிறேன். உடல்ரீதியான தேவைகள் போதும் என முடிவுக்கு வர முடிந்தது. எதுவும் தன்னுடையது என்ற எண்ணம் பிறந்தால், பிரச்னை எழும்.''

சென்னை டாக்டர். அருணா சந்திரசேகர்

"போராட்டங்கள் குறைய வேண்டும். தான், தனது என்ற மனோபாவம் மாற வேண்டும். தன்னைப் பற்றி உணரத் தொடங்கினால், பிரச்னைகள் குறையும். அன்பும், அமைதியும் ஏற்படுவது நம்மிடமே உள்ளது. பிறர் கருத்தினை புரிந்து கொள்வதில் நஷ்டமில்லை."

மதுரை ஜி.எஸ்.ஆர். புவனேஸ்வரி

''மனிதனும் தேவனாகலாம். அதற்கு வழியாகத்தான் தியானம் அமைகிறது என்பதை உணர முடிந்தது. ஒற்றுமையின் சக்தி உணர்ந்தால் உலக அமைதி பிறக்கும்.''

பக்தஜனா ஆரிமுஹித்து (பெண்கள் தனிச்சிறை நல அலுவலர், டி.எஸ்.பி இன்சார்ஜ் வேலூர்.)

''நல்ல சிந்தனை, அணுகுமுறை அமைதிக்கு வழிகாட்டும். மனத்தை சாந்தப்படுத்திக் கொள்ளும் வழி நம்மிடமே உள்ளது. அகந்தை அழிந்தால் ஆன்மீக வழி காண்பது சுலபம். குற்றங்கள் குறையும்.''

சென்னை கௌசல்யா முகுந்தன்

"சிறு வயது முதல் யோகா முறையில் எனக்கு ஈடுபாடு உண்டு. அதில் அடங்கிய கட்டுப்பாடுகளும் அறிந்தவள். இந்தப் பயிற்சி முகாம் மூலம் கடைப்பிடிக்க சில சுலபமான வழிமுறைகளும் தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது. தேவ குணங்களை



ராஜயோகத்தால் சாதாரண மனிதனும் உணர முடியும்.''

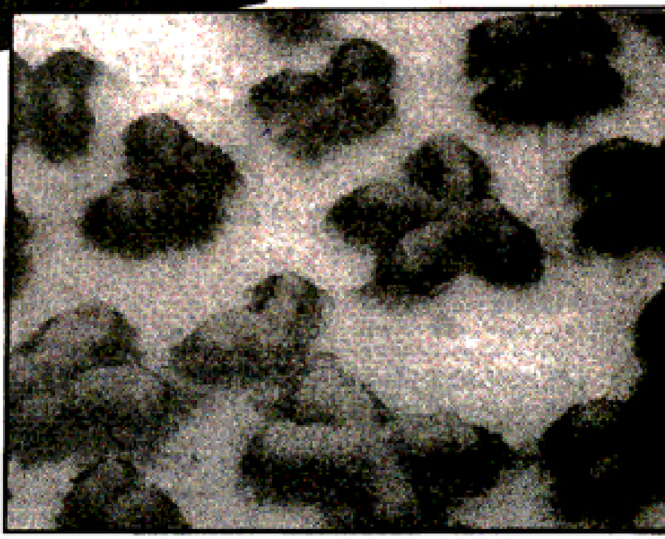
சென்னிமலை எஸ். சிவகாமி

"ஆத்மா, சரீரம் இரண்டுக்குமான வித்தியாசத்தை உணர முடிந்தது. கோப தாபம் அகல, தியான முறை சிறந்தது என அறிய முடிந்தது."

இப்படிப்பட்ட உணர்வுகளுடன் நூற்றுக் கணக்கானவர்கள், பயிற்சி முகாமில் கலந்து கொண்டு, திரும்பினர். இவர்களால் ஒற்றுமை, சேவை மனப்பான்மை, மனத்தூய்மை, சுற்றுப்புறத் தூய்மை, தியாகம், ஆன்மீக வழி, இப்படிப் பல நல்ல அனுபவங்கள் சமுதாயத்தில் பரவும். சகோதரர் சுந்தரேசன் தலைமையில் சென்ற தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்தவர்கள் நல்ல எண்ணங்களை தேசமெங்கும் பரப்புவார்கள்.

தொகுப்பு : **கூத்தபிரான்**





நாம் தேவர்கள் ஆகப் போகிறோம்!

ABCD to ASDFGF - ;LKJHJ to ACTG

Own your own house/cars Genes!!

(இனி டைப்ரைட்டரில் ASD என்று கற்றது போக ACTG எனக் கற்க வேண்டும்; கார் வாங்குங்கள் என்பதற்கு பதில் ஜீன் வாங்குங்கள் என்று சொல்வார்கள் போல. அந்த அளவு 'ஜீன்' கண்டுபிடிப்பு பற்றி உலகெங்கும் பரபரப்பு. நாமும் கொஞ்சம் அதை அசை போடலாமே.)

கடந்த 20-ம் நூற்றாண்டு இயந்திர உலகமாக மிக வேகமான தகவல் தொழில்நுட்ப உலகமாக அதிசயங்களைக் கண்டுபிடித்தது. (உ-ம்: பிளாஸ்டிக், கம்ப்யூட்டர்) 21-ம் நூற்றாண்டு "CENTURY OF BIOLOGY" 'வாழ்வியல் நூற்றாண்டு' என்பதைக் கோடிட்டுக் காட்டும் வகையில் முதல் அறிக்கையாக HGP எனப்படும் Human Genome Project வெளிவந்து பெரும் புரட்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. வரவிருக்கும் காலத்திலும் சர்வமும் 'ஜீன் மயம்' என்று நடக்கப் போவதைக் கோடிட்டுக் காட்டியுள்ளது.

1990ல் ஆரம்பிக்கப்பட்டு நத்தை வேகத்தில் நகர்ந்த இந்த ஆராய்ச்சி கடந்த 2, 3 வருடங்களில் வெகு வேகமாக வளர ஆரம்பித்துள்ளது. இதற்குக் காரணம் என்ன? போட்டி தான். அமெரிக்க அரசாங்கம் 250 மில்லியன் டாலர் (2500X6X45 ரூபாய்) செலவிட்டு காலின்ஸ் தலைமையில் 1100 விஞ்ஞானிகளைக் கொண்டு ஆராய்ச்சியை ஆரம்பித்தது. ஆனால் செலார் தனியார் நிறுவனம் 900 மில்லியன் டாலர் (9000X6X45 ரூபாய்) செலவில் வெண்டர் தலைமையில் வெகுவேகமாக வியாபார நோக்கில் வேலையைத் தட்டி விட்டது. இதனால் முதலில் ஆரம்பித்த அரசாங்க நிறுவனம் சுறுசுறுப்படைந்து HGP ரிசல்ட்டை வெளியிட்டு விட்டது.

ஒவ்வொரு மனித உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லும் 50000 – 1 லட்சம் ஜீன்களை அடக்கிக் கொண்டுள்ளது. இந்த ஜீன்கள் ACTG - ACGT - CAGT என்று மாற்றி மாற்றி, 300

கோடி முறை எழுதப்பட்ட ஒரு தொடர் கொண்ட க்ரோமோசோமில் அடக்கப்பட்டுள்ளது.

A,C,T, G என்பது என்னென்ன?

A = ADENINE
C = CYTOSINE
G = GUANINE
T = THYMIDINE

இவை நான்கும்அமினோ அமிலங்கள்

(ஒரு வகை புரதம்)

(நாம் சில சமயம் மன அமைதிக்காக அத் தேவை நிறைவேற கோடிக்கணக்கில் ஸ்ரீராம ஜெயம் எழுதுவதும் இது போன்றதோ?) இந்தத் தொடரில் சில பகுதிகள் மட்டுமே சுறுசுறுப்பாகவும் சில பகுதிகள் தூங்கிக் கொண்டும் இருப்பதைக் கண்டுபிடித்து இந்த சுறுசுறுப்புப் பகுதிகள்தான் ஜீன்கள் என்று பெயரிடப்பட்டு உள்ளன. இந்த ஜீன்களில் 1000 முதல் 100000 வரையில் இந்த ACTG அரிச்சுவடி அடங்கியுள்ளது.

நம்முடைய ஜீன் அரிச்சுவடி
Fruitfly
Elegans Worm
Yeast
Mouse

இவற்றிலும் ஒத்துப் போவதைப் பார்த்து, மனித ஆராய்ச்சிகளை முதலில் இவற்றில் செய்து பிறகு மனிதனுக்கு ஆராய்ச்சி செய்து பார்க்க உதவுகிறது.

இந்த ஜீன்களைக் க்ளோனிங் முறையில் வளரவிட்டு ஒரு நீள ஜெராக்ஸ் புத்தகமே உருவாக்க முடியும்.

நம்மில் பலருக்கு இதன் மூலம் மனித உருவங்களை ஒரே மாதிரி உருவாக்கப் படுவது புரிந்துள்ளது. இதன் மூலம் உருவ, நிற வித்தியாசங்கள் அழிக்கப் பட்டு விட வாய்ப்பு உள்ளது என்பது தெரிகிறது. இதைத் தெரிந்துதான் பிரிட்டிஷ் அரசாங்கம் இதற்குப் பூரண தடைவிதித்துள்ளது. அமெரிக்காவிலும் மனித ஜீன் க்ளோனிங் முறையில் இனவிருத்திக்கு அனுமதி கொடுக்கவில்லை. எனவே நாம் வார்த்தையளவில் ஒரே நிறம், ஒரே உருவம், ஒரே எண்ணம், ஒரே அமைப்பு, ஒரே உயரம் என்று "UNIFORM CIVIL CODE" என்று கற்பனை செய்யலாமே தவிர, உண்மையில் இந்த முயற்சி செய்ய அனுமதிக்கப்படவில்லை.

அப்படியானால் எதற்கு இத்தனை செலவு, பரபரப்பு?

இதுவரை குணப்படுத்த முடியாத வியாதிகளுக்குக் காரணம் என்ன - எப்படிக் குணப்படுத்தலாம்? எப்படி நோயே வராமல் தடை செய்யலாம்?

(உ-ம்) : Huntingtons Chorea என்ற உடல் நடுக்க நோய் : அமெரிக்காவில் "கெல்லி" என்ற குழந்தைக்கு இந்த நோய் இருந்து இதன் ஜீன்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இந்தக் குழந்தையின் தாயின் உடலிலும் இந்த ஜீன் சிறிதளவு மறைந்து இருந்தது. ஆனால் தாய்க்குக்

கோளாறு ஏற்படவில்லை. குழந்தை மட்டுமே நோயினால் அவதிப்பட்டது. சரி, இனி குழந்தை பெறுவதில்லை என்று தாய் (வெஸ்ட்பால்) முடிவெடுத்து விட்டாள். இது நல்லதுதானே? இந்தப் பிறவிக் குறைபாடு வளர விடாமல் தடைசெய்து விட்டாள் அல்லவா?

இப்படியே ஜீன் குறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் இன்ஷுரன்ஸ் கம்பெனிகளின் போக்கு என்னவாகும்? வேலைக்குச் சேருமுன் physical fitness கிடைக்குமா? நாம் இப்போது எல்லாம் சாதாரணமாக இன்ஷுரன்ஸ் செய்யுமுன் சிறுநீர், இரத்தம், ஈஸிஜி உடல் செக்கப் மட்டும் செய்கிறோம். சில சமயம் மஞ்சள் காமாலை டெஸ்ட் செய்யப்படுகிறது. சில இடங்களில் மருத்துவக் கல்லூரி அட்மிஷன் போன்றவற்றில் இந்த HbsAg தடுப்பு ஊசி (ரூ.1200 செலவு) போடப்பட்டு நோய்த் தடுப்பு செய்யப்படுகிறது.

இந்தக் குறையுள்ள ஜீன் கண்டறியும் ஆராய்ச்சி முன்னேறி விட்டால், இனி பரிசோதனைகளில் வேலைக்குச் சேருமுன் இந்த ஆளுக்குக் கான்சர் வருமா? லுகிமியா வருமா? பாரலிசிஸ் வருமா? டயாபடிஸ் வருமா என்று எல்லாமே கண்டுபிடிக்க முடியும். இதனால், வேலைக்கு எடுத்துக் கொள்ள நிறுவனங்கள் தயங்கலாம்.

ஏனெனில் இப்படிப்பட்ட நோய்கள் வேலையில் இருக்கும் போது வந்து விட்டால் மருத்துவ நிவாரணம் எக்கச்சக்கமாகக் கொடுக்க வேண்டியிருக்குமே?

அமெரிக்காவில் கெல்லியின் தாய் தனது ஜீன் பற்றித் தெரிந்தவுடன் வேலை செய்யும் கம்பெனிக்குத் தெரிவித்தாள். விளைவு அவளது இன்சூரன்ஸ் பிடிப்பு அதிகமாயிற்று. பூரண பரிசோதனைக்கு அவளே பணம் செலவழித்துச் செய்ய வேண்டியிருந்தது. இதனாலேயே அமெரிக்க அரசாங்கம் ஜீன் பரிசோதனை முறையில் பரிசோதித்து வேலைக்கு ஆள் சேர்க்க, இன்சூரன்ஸ் செய்ய தடைவிதித்துள்ளது.

பிஸ்கெட் பாக்கெட் பிரித்த பின்பு மீதியை ஃபிரிஜ்ஜில் வைத்தால், மொர மொரப்பாக இருக்கும். காற்றுப் புகாத டப்பாக்களைத் தேடி அலைய அவசியமேயிருக்காது. — சுமதி பார்த்தசாரதி



ஆனால் தனியார் கம்பெனிகள் இதை ஏற்குமா என்று தெரியவில்லை.

நமது நாட்டில் இதுவரை மற்ற எல்லா இடங்களிலும் ஒரே இனம், ஒரே ஜாதி என்று முழங்கினாலும், அரசாங்க வேலைக்குச் சேரும் போது, தொழில் படிப்பு, கல்லூரிப் படிப்புப் படிக்கச் சென்றால் OC-BC-MBC-SC-ST இன்றும் தொடருகிறது. மறைந்த திரு எம்.ஜி.ஆர். குடும்ப வருமானத்தைக் கணக்கிட்டு சராசரி வருவாய்க்கு அதிகமான, வருவாய்க்குக் குறைவான என்ற இரு நிலைகளைக் கொண்டு வர விரும்பினார்.

இனி வரும் நூற்றாண்டில் இந்த ஜீன் குறைபாடுகள் தெரிந்தால் இனி மனித டயாபடீஸ் ஜீன் சாதி, BRAC(மார்பக புற்றுநோய்) ஜாதி, லுக்கிமியா சாதி, அல்சைமர் ஜாதி என்று சாதிகளைப் பிரிக்க வேண்டி வருமோ தெரியவில்லை.

சிலருக்கு சில மருந்துகள் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. (உ-ம்) பெனிசிலின் அலர்ஜி, சல்பா அலர்ஜி. இதற்கும் காரணம் ஜீன்களின் மாறுதல்கள்தான் எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே மருந்து கம்பெனிகள் இதுவரை மருந்துகளை DROPS, SYRUP, TABLET சிறியது, பெரியது என பிறந்த குழந்தை, நடுவயது குழந்தை, வயதானவர்களுக்காக வகைப்படுத்தி விற்று வந்துள்ளன. இனிமேல் மருந்துகளை ஜீன் குறையுள்ளவர்க்கு, குறையில்லாதவர்களுக்கு என்று பிரித்துக் கொடுக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். எந்த மருந்தும் அலர்ஜி உண்டாக்காது. பயமே வேண்டாம். வியாதி குணமாகும். ஆனால் மருத்துவப் பரிசோதனையில்தான் எக்கச்சக்கமாக ஏறும். ஏனெனில் ஒரு மருந்து வாங்குமுன் கடைக்காரர் ஜீன் டெஸ்ட் ரிசல்ட் கேட்பார் அல்லவா?

மனித உடலின் ஆரம்ப நிலை செல்லின் பெயர் ஸ்டெம் செல் (STEMCELL) இந்த செல்லிலிருந்து இருதயம், நரம்பு, இரத்தக்குழாய், எலும்பு, சிறுநீரகம் என்று குறிப்பிட்ட பகுதிக்கான ஜீன்களைத் தனியே பார்க்க முடியும். எனவே அவரவர் தனது ஜீன்களை ஏற்கெனவே சொன்னபடி ஜீன் காப்பி எடுத்து ஜீன் வங்கிகளில் சேமித்து வைத்தால் தேவையான போது அவற்றை எடுத்து yeast, fruitfly ல் வளர வைத்து Transplant செய்து கொள்ளலாம். எனவே உறுப்பு மாற்று சிகிச்சைக்கு அண்ணா, தம்பி, அக்கா, தங்கை என்று கெஞ்ச வேண்டாம் அல்லவா? இப்படியே பலப்பல நன்மை தீமைகள் பற்றிச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

எது எப்படியிருப்பினும் HGP மனித வாழ்வினை நோயற்ற வாழ்வாக வாழும், தேவர்களின் உலகமாக மாற்றும், உயிருடன் இருக்கும் வரை சுகமாக வாழ வகை செய்யும்.

— டாக்டர். ஜெயம் கண்ணன்

இந்த மாத இல்லத்தரசி:

பொருள் : சாண்ட்விச்

முதல் பரிசு



• ரேவதி



• ஜி. மாலதி

டோக்ளா சாண்ட்விச்

வெள்ளை டோக்ளாவிற்குத் தேவையான பொருட்கள் :
பச்சரிசி - 3 கப்,
வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு - 1 கப்,
பச்சை மிளகாய் - 4 (அரைத்த விழுது),
அரைத்த இஞ்சி விழுது - 1 டீஸ்பூன்,
புளித்த தயிர் - 1 கப்,
எலுமிச்சை ஜூஸ் - 4 டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 4 டீஸ்பூன்,
சோடா-பை-கார்பனேட் - ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

மஞ்சள் டோக்ளாவிற்குத் தேவையான பொருட்கள் :
கடலை பருப்பு - 2½ கப்,
பச்சரிசி - 1 டீஸ்பூன்,
புளித்த தயிர் - 1 கப்,
அரைத்த பச்சை மிளகாய் விழுது - 1 டீஸ்பூன்,
அரைத்த இஞ்சி விழுது - 1 டீஸ்பூன்,
எலுமிச்சை ஜூஸ் - 4 டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 4 டீஸ்பூன்,
சோடா-பை-கார்பனேட் -



• ஷோபா லக்ஷ்மி

½ டீஸ்பூன்,
பெருங்காயப் பொடி - 1 சிட்டிகை,
கடுகு - ½ டீஸ்பூன்,
கருவேப்பிலை - 2 கொத்து,
மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப
எண்ணெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
நீளமாகத் துருவிய தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை கலர் சட்னி - 4 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

வெள்ளை டோக்ளா மாவு தயாரிக்க :

அரிசியையும் உளுத்தம் பருப்பையும் முதல் நாள் இரவே தனித்தனியாக ஊறப் போடவும். மறுநாள் காலையில் இரண்டையும் சுத்தமாகக் களைந்து வடிகட்டவும்.

முதலில் உளுத்தம் பருப்பை மிக்ஸியில் போட்டு கெட்டியாகவும், நைசாகவும் அரைத்து விழுதாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அரிசியையும் தயிரையும் கலந்து மிக்ஸியில் போட்டு இட்லி ரவை போல் கரகரப்பாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.



ஒரு பாத்திரத்தில் அரைத்த அரிசி, பருப்பு விழுதுகளைப் போட்டுச் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். இதில் உப்பைப் போட்டுக் கலந்து, சுமார் 10 மணி நேரம் அப்படியே வைத்திருக்கவும். அப்பொழுது இந்த மாவு புளித்து, மேலே கொப்பளம் போல் வந்திருக்கும். இந்த மாவு இட்டடத்தட்ட இட்லி மாவு பதத்தில் கெட்டியாக இருக்கும். தேவையானால் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளலாம். இந்த மாவில் பச்சை மிளகாய் விழுது, இஞ்சி விழுது, எலுமிச்சை ஜூஸ், சர்க்கரை, சோடா-பை-கார்பனேட் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து வைக்கவும்.

மஞ்சள் டோக்ளா மாவு தயாரிக்க :

முதல் நாள் இரவே பருப்பு அரிசியை தண்ணீரில் ஊறப் போடவும். காலையில் களைந்து வடிகட்டி, இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டுத் தயிரையும் விட்டு, கெட்டியாகவும் நைசாகவும் விழுது போல் அரைத்து எடுக்கவும். இதில் உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்துக் கலந்து சுமார் 10 மணி நேரத்திற்கு அப்படியே வைத்திருக்கவும். இந்த மாவு புளித்து, உப்பி மேலே வந்திருக்கும். இந்த மாவு இட்டத்தட்ட இட்லி மாவு பதத்தில் கெட்டியாக இருக்க வேண்டும். மிகவும் கெட்டியாக இருந்தால் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதில் பச்சை மிளகாய் விழுது, இஞ்சி விழுது, சர்க்கரை, எலுமிச்சை ஜூஸ், சோடா-பை-கார்பனேட் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து வைக்கவும்.

பச்சை கலர் சட்னி தயாரிக்க :

ஒரு கட்டு பச்சை கொத்துமல்லி, உப்பு, பச்சை மிளகாய் 4 சேர்த்து, லேசாகத் தண்ணீர் தெளித்து கெட்டியான விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

டோக்ளா செய்முறை :

பிரஷர் குக்கரில் வழக்கம் போல் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விடவும். பெரிய அளவுள்ள குக்கர் சப்பரேட்டரில் தாராளமாக எண்ணெய் விட்டு, அதன் எல்லா பக்கத்திலும் படும்படியாக தடவ வேண்டும்.

முதலில் வெள்ளை டோக்ளா மாவு கலவை முழுவதையும் சப்பரேட்டரில் விட்டு, சமமாகப் பரத்தி, குக்கரில் வைத்து வெயிட் போடாமல் சுமார் 7, 8 நிமிடங்களுக்கு ஆவியில் வேகவைக்கவும். பிறகு குக்கரின் மூடியைத் திறந்து, வெந்த டோக்ளாவின் மேல் பச்சை கலர் சட்னி முழுவதையும் பரவலாக ஊற்றி லேசாகத் தடவி விடவும். பிறகு இதன் மேல் மஞ்சள் டோக்ளா மாவு முழுவதையும் பரவலாக ஊற்றி (பச்சை சட்னி தெரியாமல்), குக்கரை மூடி, வெயிட் போடாமல் சுமார் 10 நிமிடங்களுக்கு காஸை மிதமாக எரிய விட்டு ஆவியில் வேகவைக்கவும்.

பிறகு குக்கரைத் திறந்து, சப்பரேட்டரை வெளியில் எடுத்து, சிறிது ஆறியவுடன் கத்தியால் சதுரமாக துண்டுகள் போட்டு, இட்லி போல் தட்டி அல்லது கத்தியால் நிமிர்த்தி எடுத்து, ஒரு தட்டில் வைக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்தவுடன் கடுகு, பெருங்காயப் பொடி, இன்னிய கருவேப்பிலையைப் போட்டுத் தாளித்து, இந்த டோக்ளாவின் மேல் பரவலாக விட வேண்டும். அதன் மேல் துருவிய தேங்காய்த் துருவலையும் தூவி அலங்கரிக்கலாம்.



இந்த டோக்ளா சாண்ட்விச்சின் கீழ்ப் பகுதி வெள்ளையாகவும், மேல் பகுதி மஞ்சளாகவும், நடுவில் பச்சையாகவும் பார்க்க

வெகு கவர்ச்சியாக இருக்கும்.

இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள சாஸ் ஏற்ற தாக இருக்கும். டீயுடனும் சேர்த்துச் சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

– ஜானகி சுந்தரம், டெல்லி- 42.

இரண்டாம் பரிசு

சோயா சாண்ட்விச் ஸ்பாஞ்ச் ஆப்பம்

தேவையான பொருட்கள் :

சோயா பைட் – 200
சோம்பு பட்டை – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,
பச்சை மிளகாய் – 8,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது – 1 டீஸ்பூன்,
பெரிய வெங்காயம் – 2,
உடைத்த கடலை – 2 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் – தேவையான அளவு,
பச்சரிசி – ½ கிலோ,
புழுங்கலரிசி – ½ கிலோ,
சாதம் – 1 கப்,
தேங்காய்த் தண்ணீர் – 1 கப்,
ஆப்ப சோடா – 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசியை நீரில் ஊறவைக்கவும். மதியம் ஊறவைத்து இரவு அரைக்கவும். மாவு அரைக்கும் போது சாதத்தை அதனுடன் சேர்த்து நைசாக அரைத் துக் கொள்ளவும். அரைத்தவுடன் தேவையான உப்பு சேர்த்து தேங்காய்த் தண்ணீரையும் அத னுடன் சேர்த்துக் கரைத்து வைக்கவும். காலை யில் இந்த மாவில், தனியாகக் கிண்ணத்தில் எடுத்து ஆப்ப சேடா சேர்த்துக் கரைத்து வைக்கவும்.

சோயா பைட்டுகளை வெந்நீர் விட்டு ஊற வைக்கவும். கால் மணி நேரம் ஊறியபின் தண் ணீரை வடித்து விட்டு மறுபடி வெந்நீரில் போட்டு நன்கு வேகவைக்கவும். வேகும் போது 2 சிட்டிகை உப்பும், மஞ்சள் தூளும் சேர்க்கவும்.

தேங்காய்த் துருவலை இளம் வறுவலாக வறுத்துக் கொள்ளவும். சோம்பு, பட்டை யையும் வறுத்துத் தேங்காயுடன் சேர்த்து உடைத்த கடலை, பச்சை மிளகாய் இவற்றை மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

வேகவைத்த சோயாவைத் தண்ணீர் இல் லாமல் பிழிந்து எடுத்துப் பிய்த்துப் போட்டு

இம்மாதம் சிறந்த சமையல் குறிப்புகளுக்காகப் பரிசு பெறும் இம்மாத இல்லத்தரசிகளுக்குப் பரிசு வழங்குபவர்கள்

டாட்டாவின்

சக்ரா கோல்ட் டீ

நிறுவனத்தினர்.

தங்கமயமான வாழ்த்துக்களுடன் அவர்கள் வழங்குவது

முதல் பரிசு	–	ரூ. 2000/-
இரண்டாம் பரிசு	–	ரூ. 1500/-
மூன்றாம் பரிசு	–	ரூ. 750/-
நான்காம் பரிசு	–	ரூ. 500/-
ஐந்தாம் பரிசு	–	ரூ. 250/-

மிக்ஸியில் இரண்டு சுற்று சுற்றி அரைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் தேங்காய் விழுதைச் சேர்த்து பிசிறி வைத்துக் கொண்டு, வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி எண்ணெய் விட்டு வதக்கி சோயா கலவையை சேர்த்துக் கிளறி சிவந்த பதம் வந்தவுடன கொத்துமல்லி தழை பொடியாக நறுக்கி தூவி இறக்கிக் கொள்ளவும். வெங்காயம் வதங்கும்போதே இஞ்சி, பூண்டு விழுதை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் தோசைக் கல்லை வைத்து ஆப்ப மாவில் ஒரு கரண்டி விட்டு தேய்த்து மூடி போடவும். வெந்தபின் திருப்பிப் போடாமல் எடுத்து இரண்டாக வெட்டி அதில் ஒரு பக்கத்தில் சோயா டைட் கலவையை வைத்து பரத்தி விட்டு மடிக்கவும். மடித்தால் அவை முக்கோணமாக இருக்கும். இப்படியாக சோயா சாண்ட்விச் ஸ்பாஞ்ச் ஆப்பம் செய்து பரிமாறவும்.

– கு. மாலதி குசேலன்,
சென்னை – 78.

மூன்றாம் பரிசு

வாழைப்பூ சாண்ட்விச்

தேவையான பொருட்கள் :

வாழைப்பூ சிறியது – 1,
துவரம் பருப்பு – 1 கரண்டி,
தனியா – 1 டீஸ்பூன்,
வரமிளகாய் – 6,
பெருங்காயம் – சிறு துண்டு.



அரைத்து விட்ட சாம்பாருக்குத் தேங்காயில்லையா? சாம்பார்ப் பொடி தயாரிக்கும் சாமான்களுடன் கசகசாவையும், பச்சரிசியையும் தேங்காயெண்ணெயில் வறுத்து அரையுங்கள். சாம்பார் வாசனை தேங்காய் இல்லாமலேயே ஊரைத் தூக்கும்.

– தாரா ஷீலா

உப்பு – தேவையான அளவு,
புளி – எலுமிச்சை பழத்தில் பாதியளவு,
கடுகு – தாளிக்க,
நெய் – 25 கிராம்,
பொடி செய்த வெல்லம் – 2 டீஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி கருவேப்பிலை சிறிதளவு.

செய்முறை :

வாழைப் பூவை சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கி, உப்பு, மஞ்சள் தூள் போட்டு வேக வைத்து மிக்ஸியில் இட்டு ஒரு ஒட்டு ஓட்டி எடுத்து வைக்கவும். (நைசாக அரைக்கக் கூடாது. ஒன்றிரண்டாக இருக்க வேண்டும்).

பிறகு து. பருப்பை அரைமணி ஊறவைத்து, நீரில்லாமல் வடித்து, மிளகாய், தனியா, பெருங்காயம் சேர்த்துக் கொரகொரவென்று அரைக்கவும். புளி, கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலையை மை போல் அரைத்து வைக்கவும்.

முதலில் வாணலியில் ஒரு தேக்கரண்டி எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து, அரைத்த துவரம் பருப்பு கலவையைப் போட்டு மிதமான தீயில் வைத்துக் கைவிடாமல் வதக்கவும். இந்தக் கலவையில் தேவையான அளவு உப்பு சேர்க்கவும். இந்தக் கலவை உதிரியாக வரும் போது வாழைப் பூவைப் போட்டு மேலும் ஐந்து நிமிடங்கள் குறைந்த தீயில் வைத்து வதக்கவும். அரைத்து வைத்த புளியையும் வெல்லத்தையும் சேர்த்து சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு இவையாவும் நன்கு கலந்து, கொதித்து, கெட்டியாகும் வரை அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, அடிக்கடி அடிபிடிக்காமல் கிளறவும். பிறகு நெய்யை ஊற்றி இறக்கவும்.

இந்தக் கலவையை இரண்டு ப்ரெட்டுக்கு இடையில் வைத்து டோஸ்ட் செய்து சாண்ட்விச் தயாரித்தால், சுவையான வாழைப்பூ சாண்ட்விச் ரெடி.

(இப்படிப் பொரியலை எல்லாம் சாண்ட்விச்சாக செய்யலாமே எனத் தோன்றுகிறதா? கரெக்ட் அதேதான் 'நம்ம' ஐடியாவும்!)

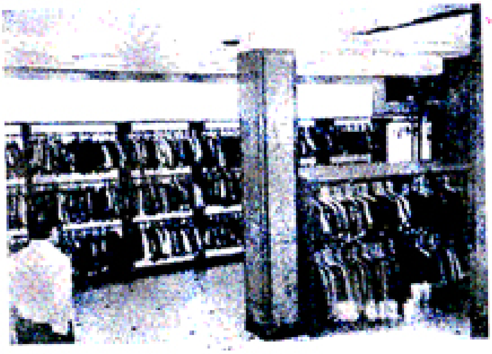
– ஷோபாலக்ஷ்மி, சித்தூர்.

நான்காம் பரிசு

பிறந்த நாள் சாண்ட்விச்

தேவையான பொருட்கள் :

வெள்ளை பிரட் ஸ்லைஸ் – 9,
பிரவுன் பிரட் ஸ்லைஸ் – 8,
சால்ட் பட்டர் – 100கிராம்,
வெள்ளரிக்காய் (பெரியது) – 1,
பச்சை பட்டாணி – ¼ கிலோ,
பச்சை மிளகாய் – 2,





பிரிட்ஜில் வைத்திருந்தால் சில காய்கறிகள் ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும். ஆனால் வெண்டைக்காய், பீன்ஸ் போன்ற காய்கறிகள் இளசாக வாங்கி வைத்தால், ஃப்ரிட்ஜில் உரத்து முத்தலாகி விடும். அதற்குப் பதிலாக சுத்தமான பனியன் துணியை நனைத்து ஒட்டப் பிழிந்து ப்ளாஸ்டிக் பேஸினில் பரவலாக வைத்து அதில் காய்கறிகளைப் போட்டு மீதித் துணியால் மூடி வைத்தால் ஒரு வாரம் வரை ப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும். உலர்ந்த துணியை அவ்வப்போது தண்ணீர் தெளித்து வைக்க வேண்டும்.

— மாலா ராஜன்

புதினா - ½ கட்டு,
கொத்துமல்லி - ½ கட்டு,
உப்பு - தேவையான அளவு,
கரம் மசாலாப் பவுடர் - 1 சிட்டிகை.

அலங்கரிக்கத் தேவையானவை :
கறுப்பு திராட்சை - 2,
காரட் - 1,
கோஸ் - ¼ கிலோ.

செய்முறை :

இதில் மூன்று நிலைகள் உள்ளன.

நிலை 1 : எல்லா பிரட் ஸ்லைஸ்களையும் முதலில் வட்டமாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஸ்லைஸுக்குத் தகுந்த அளவான பிஸ்கட் கட்டராலோ, அல்லது ஸ்டீல் வட்ட டப்பாவினாலோ பிசிறில்லாமல் நறுக்கிக் கொள்ளவும். (பிரட் ஸ்லைஸின் மீதமான பக்கங்களைத் தூர எறியாமல் 'பிரெட் தூள்' செய்ய உபயோகிக்கலாம்.)

நிலை 2 : வெண்ணெ பிரட் ஸ்லைஸின் இரண்டு பக்கங்களிலும் சால்ட் பட்டரைத் தடவி வைக்கவும். வெள்ளரிக்காயைத் தோல் சீவி வட்டமாக நறுக்கவும். வெள்ளரிக்காய் துண்டும், பிரட் ஸ்லைஸின் அளவும் ஒன்றாக

CHARY S

இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். ஒரு ஸ்லைஸில் வெள்ளரிக்காய் துண்டு வைத்து இன்னொரு ஸ்லைசால் மூடவும். இப்போது ஒரு செட் சாண்ட்விச் ரெடி.

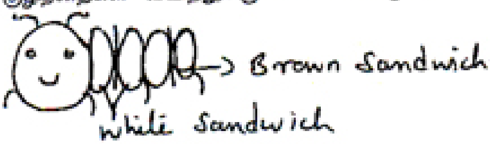
நிலை 3 : பச்சைப் பட்டாணியை தேவையான அளவு தண்ணீர் வைத்து நன்கு வேகவைக்கவும். மத்தினால் நன்கு மசிக்கவும். அத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, புதினா, உப்பு, கரம் மசாலா பவுடர் சேர்த்து வதக்கவும். இக் கலவையை பிரவுன் பிரட் ஸ்லைஸின் ஒரு பாதியில் தடவி இன்னொரு ஸ்லைசால் நன்கு மூடவும். பின் இரண்டு பக்கங்களிலும் வெண்ணெயைத் தடவவும். இப்போது இன்னொரு செட் சாண்ட்விச் ரெடி.

அலங்கரிக்க :

கடைசி ஒரு வெள்ளை பிரட் ஸ்லைஸில் பாதியாக நறுக்கிய கருப்பு திராட்சையை கண்களாக உடைத்த டூத்பிக் கொண்டு குத்தி வைக்கவும். வாய்க்கு நீளமாக நறுக்கிய காரட்டை வைக்கவும். கொம்புக்கு இரண்டு சிறிய காரட் துண்டுகளை செருகவும். இப்போது முகம் தயார்.

ஒரு டிரேயில் முட்டைகோஸ் இலைகளை தனித்தனியாக பரப்பி வைக்கவும். 'பிரெட்' முகத்தை நிற்கவைத்து அதன் பின்னால் ஒரு வெள்ளை சாண்ட்விச்சை வைக்கவும். பின் பிரவுன் சாண்ட்விச்சை வைக்கவும். இது போல் நான்கு வெள்ளை, நான்கு பிரவுன் சாண்ட்விச்களை மாறி மாறி நெருக்கமாக வைக்கவும். கால்களுக்குச் சிறிய காரட் துண்டு களை இரண்டு பக்கங்களிலும் வைக்கவும்.

இப்போது குழந்தைகள் விரும்பும் சாண்ட்விச் ரெடி. இப்படி அலங்கரித்து வைத்தால் விளையாட்டாக காய்கறிகள் எல்லாம் குழந்தைகள் வயிற்றுக்குள் போய்விடும்.



– ரேவதி தேவராஜ், சென்னை – 4.

ஐந்தாம் பரிசு

எங்கும்/எதிலும் சாண்ட்விச்

சாண்ட்விச் மத்தியில் வைக்கத் தேவையான கலவை –

தேவையான பொருட்கள் :

கத்தரிக்காய் – ½ கிலோ,
குடை மிளகாய் – ¼ கிலோ,
வெங்காயம் – ¼ கிலோ,
தக்காளி – ½ கிலோ,

கரம் மசாலாப் பொடி – 1 சிட்டிகை,
பச்சை மிளகாய் – காரத்திற்கேற்ப,
எண்ணெய் – 3 தேக்கரண்டி,
உப்பு – தேவையான அளவு,
பன்னீர் – 200 கிராம்,
கேரட் துருவல் – சிறிதளவு,
தாளிக்கத் தேவையான சாமான்கள் – கடுகு, சீரகம், பெருஞ்சீரகம் (சோம்பு), கருவேப்பிலை.
சிறிதளவு மஞ்சள், காரப் பொடி.

செய்முறை :

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, சீரகம், சோம்பு, கருவேப்பிலை தாளிதம் செய்து பின் நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், குடமிளகாய் இவற்றை நன்றாக வதக்கவும். வதங்கியபின் நறுக்கிய கத்தரிக்காய், தக்காளியைச் சேர்த்து மறுபடியும் வதக்கவும். பின் அதனுடன் மஞ்சள் பொடி, காரப் பொடி, கரம் மசாலா பொடியையும் சேர்த்து வதக்கவும். நன்கு கிரேவி பக்குவத்தில் வந்தபின் அதனை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு பின்வரும் சாண்ட்விச்களை செய்து கொடுத்து குடும்பத்தினரை அசத்தலாம்.

தோசை சாண்ட்விச் :

ஸ்டவ்வின் இருபுறமும் இரண்டு தோசைக் கல்லில் ஒரே சமயத்தில் இரண்டு தடியான தோசைகளைத் தயாரிக்கவும். மேற்கூறிய கத்தரிக்காய் கிரேவியை மத்தியில் வைத்து அதனுடனும் துருவிய பன்னீர், மெலிதாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, வெள்ளரிக் காய் துண்டுகளை வைத்து தோசைகளின் இரு புறமும் சூடாக்கி குழந்தைகளுக்கு தோசை பிட்ஸா செய்து கொடுக்கலாம். பரிமாறுமுன் தோசை மேல் ஒரு சிறிதளவு வெண்ணெயைத் தடவினால் இந்த தோசை பிட்ஸாவின் ருசியே தனி. இந்த மாதிரி செய்யும் தோசை பிட்ஸாவை ஒன்று சாப்பிட்டாலே வயிறு நிரம்பி விடும்.

2. இட்லி சாண்ட்விச்

இட்லியை மத்தியில் வெட்டி இரண்டு பாகமாகச் செய்து கொண்டு, மத்தியில் இந்த கத்தரிக்காய் கலவையை வைத்து மறுபடியும் மூடி விட்டு இதுபோல செய்த இட்லிகளை மறுபடியும் ஆவியில் வைத்து சூடாக, நம் குடும்பத்தினருக்கு இட்லி சாண்ட்விச் செய்யலாம். தொட்டுக் கொள்ள சட்னி கூடத் தேவையில்லை. அப்படியே சாப்பிடலாம்.

3. சப்பாத்தி சாண்ட்விச் :

ஆலு பரோட்டா (உருளைக்கிழங்கு பரோட்டா) செய்வது போல, இதனைச் செய்யலாம். சப்பாத்தி மாவை சிறிய வட்டமாக தேய்த்துக் கொண்டு மத்தியில் இந்த கத்தரிக்காய் கலவையை வைத்து மூடி நிதானமாக தேய்த்து சப்பாத்தி சாண்ட்விச் செய்யலாம். அல்லது இரண்டு சப்பாத்தி செய்து விட்டு இந்தக் கத்தரிக்காய் கலவையை மத்தியில் வைத்து விட்டு அதன் மேல் பன்னீர் (துருவியது) மெலிதாக நறுக்கிய காரட், வெங்காயம், தக்காளி, வெள்ளரிக்காய் வைத்து சப்பாத்தி பிட்ஸா என்று கொடுக்கலாம்.

ப்ரெட் சாண்ட்விச் :

மேற்கூறிய கத்தரிக்காய் கலவையை இரண்டு பிரெட் துண்டுகளுக்கிடையில் வைத்து பனீர் (துருவல்), வெங்காயம், காரட், தக்காளி, வெள்ளரிக்காய் ஆகியவற்றை மெலிதாக நறுக்கி வைத்துச் சாப்பிடலாம். இதற்கு பிரெட்டை டோஸ்ட் பண்ணத் தேவையில்லை.

– தனலக்ஷ்மி பாலசுந்தரம்,
பெங்களூர்–11.

புது தோசைக்கல்லில் தோசை வார்த்தால் தோசை நன்றாக வராமல் (ஒட்டிக் கொண்டு) நீயா, நானா என்று பார்க்கிறதா? அதில் இரண்டு நாட்களுக்கு மற்ற சமையலுக் குத் தாளிக்கும் பொழுது குறிப்பாக வெங் காயத்தை வதக்கிக் கொண்டு வாருங்கள். தோசைக்கல் நன்கு பழகி விடும். பின் தோசை வார்த்தால் தோசை சமர்த்தாக வரும்.

– சுமதி செங்குட்டுவன்.



"எல்லோருமே பிறக்கும் போதே 'வடித்து வைத்த சிலை'யாக சகலவித லட்சணங்களுடன் பிறப்பதில்லைதான். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொருவிதமான முகம், கண், மூக்கு, உடல்வாகு இருக்கும். அதன் சூட்சுமத்தைப் புரிந்து கொண்டு அந்தந்த முகத்திற்கு ஏற்றாற்போல தலையலங்காரம் செய்து கொண்டால்



• பினாஸம் கோச்சார்

நிச்சயமாக அனைவருமே அழகிகள் தான்" என்கிறார் உலகெங்கும் இரண்டாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட கூந்தல் அலங்கார பள்ளிகளை 'பிவிட் பாயிண்ட்' எனும் பெயரில் நிறுவியுள்ளவரும் அதன் மேனேஜிங் டைரக்டரும், அழகுக் கலை நிபுணருமான ப்ளாசம் கொச்சார். இவருடைய பயோடேட்டா பக்கம் பக்கமாக நீளுகிறது. நேஷனல் ஹேர் டிரஸ்ஸஸ் அண்ட் ப்யூட்டிஷியன்ஸ் அஸோஸியேஷன்ஸ் ஆப் இந்தியாவின் தலைவரும், போர்ட் ஆஃப் டெக்னிகல் எஜுகேஷன்ஸ் தில்லியின் முக்கிய உறுப்பினரும், பல பெரிய அழகுப் பொருட்கள் தயாரிக்கும் நிறுவனங்களின் ஆலோசகருமான பினாஸம் கொச்சார் அழகுக் கலையில் பல ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டுள்ளார்.

உலக அளவில் அழகிப் போட்டிகளில் பல நிலைகளில் கூந்தல் அலங்காரத்திற்காகவும், நடுவராகவும் அழைக்கப்பட்டவர். சுவாரஸ்யமான விஷயம் – ஐஸ்வர்யாராய்க்கும் கூந்தல் வடிவமைப்பின் ஆலோசகராக இருந்தார்.

இவர் நம் நாட்டுப் பெண்களுக்குச் சொல்லும் கூந்தல் அலங்கார ஆலோசனை மற்றும்



• ஊர்மிளா

அழகுக் குறிப்புகள் –

முக்கோண வடிவமைப்பு முகம்

அதாவது முகத்தின் தாடை எலும்பு முடிவில் கூர்மையாக முகம் முக்கோண வடிவில் இருக்கும். இந்த மாதிரி முக அமைப்பு உள்ளவர்கள் முகத்தின் பக்க



• ராணி முகர்ஜி

இளமைக் கோலங்கள்!

வாட்டில் நிறைய முடிகள் தெரிகிற மாதிரி வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு 'பிளண்ட் கட்' என்று சொல்லுவார்கள். இந்தி நடிகை ஊர்மிளாவுக்கும் இந்த மாதிரி முக அமைப்புதான். அவரைப் போல் பக்கவாட்டில் நிறைய லேயர்ஸ் வருவது போல் வெட்டிக் கொள்ளலாம்.



* மாதுரி தீட்சித்



2. சதுர வடிவமைப்பு (அ) செங்கோண வடிவம்

இந்த மாதிரி முகம் உடையவர் வாணி கணபதி மற்றும் ராணி முகர்ஜி. இப்படி முகம் உடையவர்கள் மேல் தலையின் உயரத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு (தழைய இருக்க வேண்டும்) நெற்றியின் முன் பகுதியில் நிறைய முடிகள் வருமாறு செய்ய வேண்டும். இரண்டு காதுகளும் தெரியாதவாறு முடிகளை முன்பக்கம் அடுக்கடுக்காக வெட்டிக் கொள்ளலாம். ஸ்டெப் கட் என்று



பெயர். பின்னல் போட்டுக் கொள்பவர்கள் அப்படியே லூசாக பின்னிக் கொள்ளலாம். இப்படிச் செய்வதால் முகத்தின் நீளம் குறைக்கப்பட்டு சரிசமமாகக் காணப்படும்.

3. நீள முகம்

நீள முகம் உடையவர்கள் முகத்தின் நீளத்தைக் குறைப்பதற்கு பக்கவாட்டுகளில் முடி அகலமாகத் தெரிவது மாதிரி செய்ய வேண்டும். மாதுரி தீட்சித் இப்படி முக அமைப்பு உள்ளவர்தான். அவரைப் போல் பரந்து விரிவது போல் முடி அலங்காரம் செய்து கொள்ளலாம். இப்படிச் செய்வதால் முகத்தின் நீளம் சட்டென்று தெரியாது.

4. உருண்டை முகம்

இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு பேபி ஷாலினி ஹேர்கட் பொருத்தமாக இருக்கும். அதாவது நெற்றியில் கொஞ்சம் முடி சரிசமமாக நீள நீளமாக வருவது போல் வெட்டிக் கொண்டு பக்கவாட்டில் அப்படியே நீளமாக விட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக இது எல்லா குழந்தைகளுக்கும் பொருந்தும் ஹேர்கட். இளம்பெண்கள் பக்கவாட்டில் முடி வளைவது போல் வெட்டிக் கொண்டால் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

இனி பிளாஸம் கொச்சார் எழுதியிருக்கும் புத்தகத்திலிருந்து சில குறிப்புகள் :

முடி என்பது கெரட்டின் (Keratin) என்னும் புரோட்டினால் உருவாக்கப்பட்டது. இது ஆக்ஸிஜன், இரும்பு, நைட்ரஜன், ஹைட்ரஜன், சல்பர், கார்பன், பாஸ்பரஸ் போன்ற கெமிக்கல்களின் கலவைகள் உள்ளடங்கியது. வயது, செக்ஸ், உடல் அமைப்பைப் பொறுத்து மேலே சொன்ன கலவைகள் மாறுபடுவதால் முடியும் அதற்குத் தகுந்தாற்போல் அமைகிறது.

> நல்ல ஆரோக்கியமான முடிக்கு அடிக்கடி முடியையும், மண்டைத் தோலையும் நன்கு மசாஜ் செய்ய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு முடிக்கும் மூன்று லேயர்கள் உள்ளன. க்யூட்டிகல், கோர்டக்ஸ், மெடுல்லா. இதில் க்யூட்டிகல் வெளிலேயர். கடினமான கெமிக்கல்ஸ் பயன்படுத்துவதால் இந்த க்யூட்டிகல் லேயர் பாதிக்கப்பட்டு இதன் பின்விளைவாக முடியின் இறுதியில் பிளவு ஏற்படுகிறது.

அடுத்தது கோர்டக்ஸ் லேயர். முடியின் திடம், வளரும் கோணம், வளரும் விதம், நீளம், அகலம் போன்றவைகள் இந்த கோர்டக்ஸ் அமைப்புப் பொருத்துத்தான் இருக்கிறது. பொதுவாக கருப்பு, பழுப்பு, மஞ்சள், சிகப்பு போன்ற நான்கு அடிப்படை வர்ணங்களைக் கொண்டுள்ளது இந்த லேயர். இவற்றின் விகிதங்கள் தான் நம் முடியின் நிறத்தை நிர்ணயிக்கிறது. அதிக கருப்பும், பழுப்பு நிறமும்தான் நம் இந்தியப் பெண்களின் கருப்பு நிறத்திற்குக் காரணம்.

மெடுல்லா உள்ளே இருக்கும் லேயர். இது எல்லா முடியிலேயும் இருக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. இது அந்தளவுக்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது கிடையாது.

வளமான கூந்தல் என்றால் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

1. அடர்த்தியாக.
2. அதிக எண்ணெய்ப் பசையில்லாமல்.
3. பளபளப்பாக பட்டுப் போல் இருக்க வேண்டும்.
4. எளிதில் வளையக்கூடியதாக படியக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

> மசாஜ் என்பது 2 நிமிடம் சீப்பினால் படிய வாருவது, மென்மையான பிரஷ்ஷினால் அழுந்த தடவிக் கொடுப்பது, கைகளினால் தேய்ப்பது.

5. நடுநடுவில் சேதமடையால் நீண்டு இருக்க வேண்டும்.

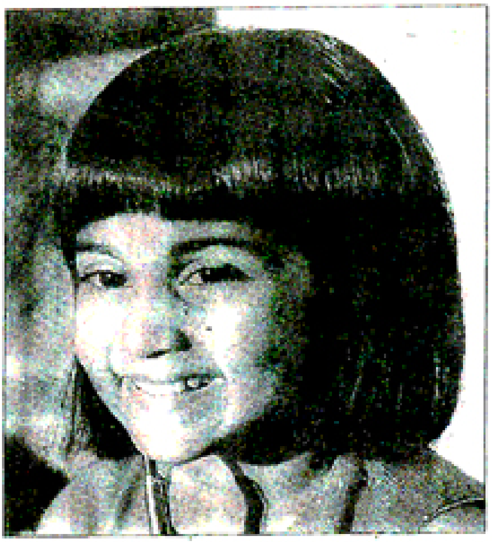
கூந்தல் பழுதாவதற்கான காரணங்கள்:

1. ரசாயனப்பொருட்கள், மருந்துகளினால் கூந்தல் பாதிக்கப்படுகிறது.

2. பரம்பரையும்/ஜீன்களும் கூந்தலின் இளநரை, நிறம், அடர்த்தி போன்றவற்றிற்குக் காரணமாகின்றன.

3. உடலில் ஏற்படும் ஹார்மோன்களின் மாற்றம்.

• பேபி ஷாலினி(யாக இருந்தபோது!)



4. உணர்ச்சிவசப்படுதல், விரக்தி, டென்ஷன், குழப்பம் முடி உதிர்வதற்குக் காரணமாகின்றன.

ஒருசில வீட்டிலேயே செய்து கொள்ளும் குறிப்புகள்

எண்ணெய்ப் பசை முடிக்கு -

1. பாசிப் பருப்பு, வெந்தயம் இரண்டையும் தனித்தனியாக மாவாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும். சிகைக்காய்ப் பவுடரை இரண்டு பாகமாக எடுத்துக் கொண்டு ஒன்றில் பாசிப் பருப்புப் பொடியையும் மற்றதில் வெந்தயப் பவுடரையும் கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கூந்தலை அலசும் பொழுது இந்தப் பொடிகளில் தேவையான அளவு எடுத்துக் கொண்டு முட்டையின் வெள்ளைக் கருவில் கலந்து தலையில் தேய்த்து நன்கு அலசவும்.

2. காய்ந்த பூவந்திக் கொட்டையில் சிறிது எடுத்துத் தண்ணீரில் இரவு முழுவதும் ஊற விடவும். காலையில் அதைக் கூழாக்கி கூழை மட்டும் வடிகட்டி எடுத்துக் கொண்டு அதில் ஒரு டீஸ்பூன் சீகைக்காய் பவுடரைச் சேர்த்துத் தலையை அலசவும்.

3. மேலே கூறப்பட்டுள்ள ஷாம்பூவைத் தயாரிக்க முடியாதவர்கள் இரண்டு கை புதினா இலைகளை ஒன்றரை தம்ளர் தண்ணீரில் இருபது நிமிடங்கள் ஊறவைத்துப் பிழிந்து அந்தத் தண்ணீரை ஏதாவதொரு ரெடிமேட் ஷாம்பூவில் கலந்து முடியை அலசலாம்.

வறண்ட முடிக்கு...

1. ஒரு முட்டையை ஏடுகள் நிறைந்த பாலில் நன்கு அடித்து நுரை வரச் செய்து அதைத் தலையில் நன்கு தடவி ஐந்து நிமிடம் ஊற விட்டு அலசவும். வாரத்திற்கு இரண்டு முறை இப்படிச் செய்யலாம்.

2. ஒரு கப் தேங்காய் எண்ணெய்யில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் பயத்தம் மாவு அல்லது சிகைக்காய் கலந்து தலையில் முழுவதும் தடவி மசாஜ் செய்யவும். ஐந்து நிமிடம் கழித்து அலச வேண்டும். வாரம் ஒருமுறை செய்ய வேண்டும்.

மசாஜ் அல்லது கண்டிஷனர் ஆயில்

ஒரு பாட்டிலில் விளக்கெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயில் ஒரு டீஸ்பூன் லாவண்டர் ஆரோமா ஆயில் கலந்து இரவில் படுப்பதற்கு முன் தேவையான அளவு எடுத்துக் கொண்டு கைபொறுக்கும் சூட்டில் சூடு பண்ணி தலை முழுவதும் தடவிக் கொண்டு மசாஜ் செய்ய வேண்டும். காலையில் ஷாம்பூ அல்லது சிகைக்காய் போட்டு அலச வேண்டும். வாரம் இருமுறை செய்தால் முடி வளமாக இருக்கும்.

பிலிட் பாயிண்ட் சென்னைக் கிளையில் நடத்திய வொர்க்ஷாப்பில் செய்து காட்டப்பட்ட புதுவிதமான 'மெஹந்தி' டிஸைன்கள் :

இந்த டிசைன்கள் அனைத்தும் கைகளின் மேல்புறத்திலும், மேற் கையின் தோளுக்குச் சிறிது கீழே கங்கன் போலவும் வரைந்து கொள்வது. சாதாரணமாக மெஹந்தி டிசைன் கோன்

எண்ணெய்ப் பசை முடிக்கு டோனிங் லோஷன் (அ) கண்டிஷனர் லோஷன் சிறந்தது.

வறண்ட முடிக்கு எண்ணெய் மசாஜ் செய்ய வேண்டும்.

என் பட்ஜெட்க்கு புறா கூண்டு மாதிரி ஏதாவது ஒரு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும்னு நினைச்சேன்





தனி வீடு வேண்டும் என்பது இனி என்றுமே கனவல்ல. ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ இக்கனவை இப்போது நனவாக்குகிறது. நகர எல்லைக்குள்ளே இருக்கும் என் ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ வீடு என் பட்ஜெட்குள்ளும் அடங்குகிறது. நகரின் மிக அழகான இடத்தில் அழகுற அமைந்திருக்கும் என் ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ வீடு தினமும் என் உள்ளத்திற்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் ஒரு ரம்மியமான அமைதியை கொடுக்கிறது.

இதில் கூடுதல் சிறப்பம்சம் என்னவென்றால் ப்ளாட்டுகளைப் போலின்றி என் மனைவி சிறு செடிகள் மரங்கள் போன்றவற்றையும் வளர்க்க முடியும். போக்குவரத்து நெரிசல் பயமின்றி என் குழந்தைகள் வீட்டுக்கு வெளியே விளையாட போதுமான இடம் உள்ளது. ரூ. 600 மில்லியன் ஸ்ரீவத்சா குழுமத்தின் அங்கமான ஸ்ரீவத்சா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிமிடெட் திட்டமிட்டு செயலாக்கி முடித்துள்ள ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ இக்குழுமத்தின் நிலையான தரம் நம்பிக்கைக்கு ஓர் சிறப்பான சான்றாக விளங்குகிறது.



களைப் பயன்படுத்திச் செய்யலாம். அல்லது பால் கவரை கட் செய்து கொண்டு கோன் போல் செய்து அதில் இந்தக் கலவையை ஊற்றி விதவிதமான பூக்கள், கோடுகள் என்று பல டிசைன்கள் வரையலாம்.

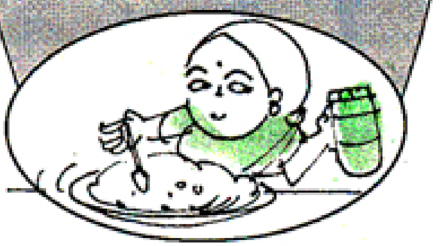
அரேபிக் மெஹந்தி

கல்யாணப் பெண்களும், பார்ட்டிகளில், விசேஷங்களில் கலந்து கொள்பவர்களும் அவரவர் உடைக்கு மேட்சாக இதைப் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

ஃபெவிக்கிரில் வேப்ரிக் பெயிண்ட்ஸ்

சமீபத்தில் உறவினர் வீட்டில் சுவைத்த சப்பாத்தி வழக்கத்திற்கு மாறாக உப்பும் உறைப்புமாக சிவப்பாக அதிகமான ருசியுடன். ரகசியம் கேட்ட போது கோதுமை மாவுடன் ஊறுகாய் வண்டி (வண்டி ஊறுகாயல்ல) சிறிது சேர்த்துப் பிசைந்து செய்து தந்திருந் தார்கள்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்



தேவையான கலர்கள்

டால்கம் பவுடர் - சிறிது.

பெவிக்கிரில் தேவையான கலர்களை டியூபிலிருந்து சிறிது எடுத்துக் கொண்டு அதில் கொஞ்சம் டால்கம் பவுடர் (மருதாணிக் கலவை மாதிரி வருவதற்கு) கலந்து கொண்டு கோனில் ஊற்றி டிசைன் போடவும். பூவுக்கு ஒரு கலர், பார்டருக்கு ஒரு கலர் என்று செய்ய லாம். நடுநடுவில் பெவிக் குயிக் பசையை பொட்டுப் பொட்டாக வைத்து அதன் மேல் ரேடியம் பொட்டுகளை விதவிதமான நிறத்தில் வைத்தால் இன்னும் எடுப்பாக இருக்கும். இந்த டிசைன் மணிக்கட்டுக்குக் கொஞ்சம் மேலிருந்து ஆரம்பித்து ஆள்காட்டி விரலில் முடிவடைய வேண்டும் (காண்க - படம்) மற்ற விரல்களுக்கு ஒரு பூவுடன் நிறுத்திக் கொண் டால் பார்க்க ரம்மியமாக இருக்கும். இது ஒருநாள்தான் இருக்கும்.

கருப்பு மெஹந்தி

இது 'டை' பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் வகை. இதைப் போட்டு விட்டு 20 நிமிடம் கழித்துத் தண்ணீரில் கையை கழுவி விட வேண்டும். இந்த டிசைன் கைகளில் ஒரு வாரத்திற்கு மேல் இருக்கும்.

கருப்பு 'டை' பவுடர் - சிறிது

25% வெல்லாக்ஸன் (கடைகளில் கிடைக்கும்).

இரண்டையும் கலந்து கோனில் ஊற்றிப் போட வேண்டும்.

நெயில் ஆர்ட்

இப்படி மெஹந்தி போட்டுக் கொண்டு விரல் நகங்களில் தேவையான நிறத்தில் நெயில் பாலீஷ் இட்டுக் கொண்டு அதன் மேல் விதவித மான ஜிகினாக்கள் தங்க நிறம், வெள்ளி நிறம், சிகப்பு நிறம் போன்றவற்றைத் தூவினால் இன் னும் எடுப்பாக இருக்கும்.

மெஹந்தி பிந்தி

இப்பொழுதெல்லாம் மெஹந்தியையே பொட்டாக வைத்துக் கொள்ளும் பழக்கம் வந்து விட்டது. ஆனால் இதை அடிக்கடி மாற்ற முடியாது. அதற்கு வேபரிக் பெவிக்ரில் கலர்கள் பயன்படுத்தி பிந்தி வைத்துக் கொள்ளலாம். பெவிக்ரில் குயிக் பயன்படுத்தி புருவம் முடிவடையும் இடத்திற்குக் கீழே அதாவது கண்களுக்கும் புருவத்திற்கும் இடைப்பட்ட இடத்தில் ரேடியம் கற்கள் வைக்கலாம். இவையெல்லாம் கம்ப்யூட்டர் டிசைன்கள் என்று கூறப்படுகின்றன.

பேட்டி & தொகுப்பு : **ஷாந்தி**





என்னை 'நான்' உணர்ந்தேன்!

என்னுடைய வயது 82ஐ எட்டிவிட்டது. மேடு, பள்ளம், நல்லது, கெட்டது எல்லாம் இந்த வாழ்க்கையில் அனுபவித்து விட்டேன். குடும்பத்தில் அபிப்பிராய பேதங்கள் எல்லாம்தான் ஏற்படும். ஆனால் எதிலுமே நான் தலையிடுவதில்லை. எனக்கு என்ன தேவையோ அது கிடைக்கிறது. அனாவசியமாக குடும்பத்தில் தலையிட்டு விவகாரத்தை இழுத்துக் கொள்ள மாட்டேன்.

முப்பது வருடங்களாகத் தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளேன். காலையில் 5.30இல் இருந்து 6.30 வரை தியானம் செய்வேன். எது நடந்தாலும் கடவுள் இச்சையால்தான் நடக்கிறது என்று எண்ணுவேன். தியானப் பயிற்சியினால் மனது, எனது நடவடிக்கை எல்லாமே மாறியுள்ளது. அது நன்றாகவே தெரிகிறது. முப்பது வருடங்களுக்கு முன்னால் இருந்ததையும் இப்பொழுது இருப்பதையும் பார்த்தால் நன்றாகவே வித்யாசம் தெரிகிறது. இந்தத் தியானப் பயிற்சி ஆரம்பித்ததேகூட ஒரு தெய்வச் செயல் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

ஒருநாள் எங்கள் குடும்ப நண்பர் ஒருவர் வந்து, "நீங்கள் இருபது வருடங்களாக பஜனை (நிறைய பூஜை, பஜனை சம்பிரதாயங்களில் இருந்தேன்) செய்கிறீர்கள். இனிமேல் தியானம் செய்யுங்கள்" என்று சொன்னார். குடும்பத்தில் ஏற்பட்ட கஷ்ட நஷ்டங்களால் ஏற்பட்ட சூழ்நிலை தியானம் செய்வதற்கு ஏற்ற மாதிரி இல்லை. அதனால் அவரிடம் "என்னால் தியானம் செய்ய முடியாது" என்று சொல்லி விட்டேன். அவரிடம் முடியாது என்று சொல்லி விட்டேனே தவிர என் மனது பல பிரச்னைகளால் நிம்மதி இழந்து தவித்தது. அதனால் தியானம் செய்துதான் பார்ப்போமே என்ற எண்ணம் தலை தூக்கியது.



என் குடும்ப நண்பர் கூறியபடி, அந்தத் தியான மையத்தில் போய்ச் சேர்ந்தேன். அந்த மையத்தின் தலைவர் வடக்கே மிகத் தொலை தூரத்தில் இருந்தார்கள். அந்தத் தலைவரால் ஆன்மீகத் தொண்டிற்குத் தயார் செய்யப்பட்டவர்களால் நான் அந்த இயக்கத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டேன். நான் முழுவதுமாக அதில் ஈடுபட்டு அவர்கள் கூறியபடி பயிற்சி செய்யத் தொடங்கினேன்.

பயிற்சி ஆரம்பித்த மூன்று மாதத்திலேயே மனத்தளவிலே மாற்றங்கள் தோன்றின. உடலுக்குள்ளேயும் ஏதோ மாற்றம் அடைந்ததைப் போல தோன்றியது. எனக்கு மிகவும் ஆச்சரியமாகிவிட்டது.

சிறுகச் சிறுக மனித மனமாக இல்லாமல் இருந்த மனது



மனித மனமாக மாறியது. இப்பொழுது மனித நிலைக்கு மேலான தெய்வ நிலைக்குச் செல்லத் துவங்கியுள்ளது என நினைக்கிறேன். இவைகளை அனுபவபூர்வமாக அறிய முடிகிறது. எங்கேயோ இருந்த நான் அந்தப் பெரிய 'நானு'டன் சேர்ந்து எங்கேயோ சென்று கொண்டிருப்பதைப் போல தோன்றுகிறது. மன மாற்றத்தை விளக்கவே முடியாது போலத் தோன்றுகிறது.

என் குடும்பத்தில் எல்லோரும் என்னை மிகவும் அன்பாக கவனித்துக்கொள்ளுகிறார்கள். நானும் பட்டும் படாமலும் அவர்களுடன் இருந்து வருகிறேன். இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் என் வயிற்றில் கேன்ஸர் வந்து, மிகப் பெரிய ஆஸ்பத்திரியான மதுரை மீனாட்சி மிஷன் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்து லட்சக்கணக்காக பணம் செலவு செய்து என்னை எமனிடமிருந்து பிடித்து இழுத்துக் கொண்டு வந்திருக்கிறார்கள்.

பெரியவர்கள் வேண்டாம் என்று சொல்லும் இந்தக் காலத்தில் பெண்கள், பிள்ளைகள், பேரன்கள், பேத்திகள் எல்லோருமாக இவ்வளவு பணம் செலவு செய்திருக்கிறார்கள் என்றால் அவர்களுடைய உள்ளத்தைத்தான் பார்க்க வேண்டும்.

இந்த முதுமையும் இவ்வளவு பயங்கரமான நோயை அனுபவித்தும் நிம்மதியாகவும், ஆனந்தமாகவும் இருக்கிறேன் என்றால் அது குருநாதரின் கருணையால்தான். இவ்வளவு பெரிய நோயினால் நான் கஷ்டப்பட்டதாகவே எனக்குத் தோன்றவே இல்லை. எல்லாமே லேசாகத்தான் தோன்றுகிறது. எதுவும் நான் கேட்காமலேயே எனக்குத் தேவையானது சிறியதோ, பெரியதோ எனக்கு நினைத்த மாத்திரத்தில் கிடைத்து விடுகிறது. என்னைப் போலவே எல்லா முதியோர்களும் நிம்மதியாகவும், அமைதியாகவும் இருக்கப் பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

- எஸ். லெக்ஷ்மி





மனதில் விரோதம் இருக்கக் கூடாது!

என் கணவருக்குக் காகித வியாபாரம். மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும் விற்பனை செய்வார். காலையில் வேலை செய்பவர்கள் வருவதற்கு முன் வியாபார ஸ்தலத்தைப் போய் திறந்து விடுவார். இரவு வேலை செய்பவர்கள் வீட்டிற்கு வேலை முடிந்து போனவுடன்தான் கதவைப் பூட்டிக்கொண்டு தன் வீட்டிற்குத் திரும்புவார். "இதில் எத்தனையோ வியாபார ஸூக்ஷ்மங்களைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்" என்பார். எல்லாவற்றிலும் ஒரு



ஒழுங்கு, சுத்தம், கட்டுப்பாடு வேண்டும் என்று நினைப்பார்.

எதையுமே திட்டமிட்டுத்தான் செய்வார். ஒரு தரம் வயிற்றில் அல்சர் வந்து தனியார் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்ந்திருந்தார். டாக்டர்கள் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் சேர்த்து அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்ற நிலை. டாக்டர்களிடம் "மருந்துகள் எடுத்துக்கொண்டால் சரியாகாதா?" என்று கேட்டார்.

அவர்கள் "அறுவைச் சிகிச்சை அல்லது ஆயுள் உள்ளவரை புளி, காரம், புளிப்புச் சுவையுள்ள பழங்கள், இவைகளைத் தவிர்த்து தவறாமல் இரண்டு மணி நேர இடைவெளியில் ஏதாவது ஆகாரமும் சாப்பிட்டால் தொந்தரவு இருக்காது" என்றார்கள்.

அதற்கு "நான் நீங்கள் சொன்னபடி ஆகாரத்திலேயே என் ஆயுளைக் கழித்து விடுவேன்" என்றார். அதேமாதிரி இருபத்தி ஆறு வருடங்கள் இருந்தார். சாப்பாட்டு விஷயத்தில் கட்டுப்பாட்டுடனும், வைராக்கியத்துடனும் இருப்பார்.

வீட்டில் விசேஷம் என்றால், "நாங்கள் எல்லோரும் உங்கள் வீட்டில் விருந்து சாப்பிட்டோம். நீங்கள் என்ன சாப்பிட்டீர்கள்?" என்று கிண்டலாகக் கேட்பார்கள். "எனக்கு என்ன குறைச்சல்? தக்காளிபாத், வாங்கி பாத், கல்கண்டுபாத், பகாளாபத் என்று ஒரே அமர்க்களம்தான்" என்று கொஞ்சம்கூட வருத்தம் இல்லாமல் சொல்லுவார்.

மூன்று பையன்களும் படித்து முடித்து விட்டார்கள். அதற்குள் வயிற்றில் இன்னொரு பெரிய ஆபரேஷன். அவருடைய கல்லீரல் பையை எடுத்துவிட்டார்கள். இதையெல்லாம் ரொம்ப சாதாரணமாகவே எடுத்துக்கொண்டார்.

நண்பர்கள் ஆஸ்பத்திரிக்குப் பார்வை நேரங்களில் வரும்போது, "உங்களுக்குப் போய் இந்த மாதிரி வந்துவிட்டதே" என்று அங்கலாய்ப்பார்கள். ஆனால் அவரோ சிரித்துக்கொண்டே, "எங்கள் ஆச்சாரியன் கோடாலியால் வெட்டுவதை ஆணிக் கொம்பால் கீறி திருத்திப் பணி கொள்வார் போலே" என்று சொல்வார். அதுமாதிரி "தெருவில் ஏதாவது விபத்து நடந்து, கை, கால் உடைந்து போய் ரத்த வெள்ளத்தில் கிடக்காமல், இது மட்டுமாவது ஏ.ஸி ரூமில் வலி தெரியாமல் மருந்துகள் கொடுத்துப் படுக்க வைத்திருக்கிறார்களே" என்று சொல்வார். தானும் ஒன்றுக்கும் கலங்காமல் பிறரையும் கலங்கவிடாமல் வைக்க மனத்திண்மை இருந்தது.

எண்பது வயது சதாபிஷேகம் வந்தது. அப்போது, "நாம் இந்த உலகத்தை விட்டுச் செல்லும்போது நமக்கு வேண்டாதவர்கள் என்றும், நம்மை பிடிக்காதவர்கள் என்றும் ஒருவரும் இருக்கக் கூடாது. மனதில் விரோதம் இருக்கக்கூடாது. அதனால் நம்முடைய உற்றார், உறவினர் இருபது வருஷங்களாக பேச்சு வார்த்தையில்லாமல் இருப்பவர்களுக்கு அழைப்பிதழ் அனுப்பு" என்றார். அவர்களும் வந்திருந்தார்கள்.

ஸ்திரீகளை எப்போதும் மதித்து நடப்பார். இந்தத் தலைமுறை இடைவெளியில் இளையவர்களுக்கு நாம் விட்டுத்தான் கொடுக்க வேண்டும். அவர்களிடம் நாம் என்ன எதிர்பார்க்கிறோமோ அதை அவர்களுக்கு நாம் கொடுப்பதால் தப்பில்லை. பணிவு, பாசம், விட்டுக் கொடுக்கும் தன்மை இவைகளை அவர்களுக்கு நாம் கொடுத்தால் முதுமையில் அவர்களிடம் இருந்து நாம் அதைப் பெறலாம். தம்பதிகள் ஆன பிறகு 50 வருடங்கள் கழித்து, நாம் திரும்பி நாம் வந்த பாதையைப் பார்த்தால் எத்தனை மாற்றங்கள்? ஓடி ஓடி களைத்து நிம்மதியாய் இருப்பது இந்த முதுமையில்தான். 72 வயது பெண்மணியும் 82 வயது ஆணும் கல்யாணமான புதிதில் இருப்பதைவிட முதுமையில்தான் நடந்ததையெல்லாம் நினைத்து கதை பேசி ஆனந்தம்தான்...

— பத்மா சக்ரவர்த்தி



சம்பா கோதுமையில் உப்புமா செய்யும் பொழுது கடைசியாக இரண்டு ஸ்பூன் தேங் காய் எண்ணெய் விட்டு இறக்கி வைக்கவும். உப்புமா அதிக மணமாக இருக்கும்.

— சுமதி செங்குட்டுவன்

முதுமைக்கு முதல் மரியாதை

"யோவ்! பெரிசு! வயசான காலத்தில் வீட்டில் முடங்கிக் கிடந்தால் என்ன? எங்க போகணும் சொல்லு. டிக்கெட் தர்றேன். சில்லறை எடுக்க கண்ணு தெரியுதா?" என்று ஒரு பெரியவரைப் பார்த்துச் சொல்லும் ஏளனக் குரல்! பஸ்ஸில் கூட்டம் முண்டி அடித்து நிற்கிறது.

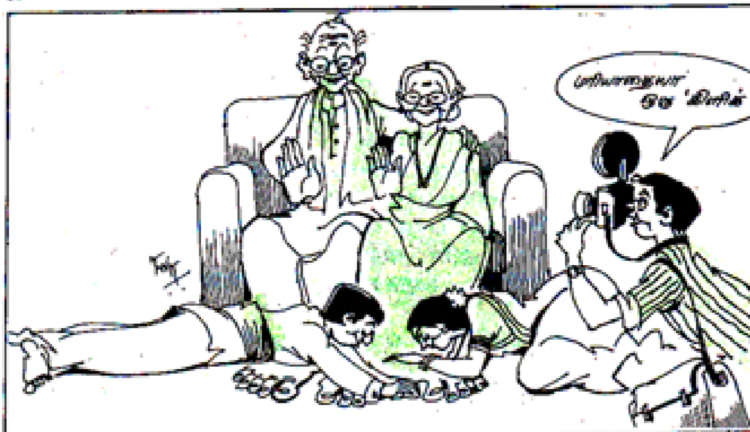
திரும்பிப் பார்த்தேன். எனது பேராசிரியர். 30 வருட கல்லூரி சேவையில் பல ஆயிரக்கணக்கான மாணவர்களுக்குப் பாடம் புகட்டி, விஞ்ஞானிகளை, மருத்துவர்களை, பொறியாளர்களை, சமூக சேவகர்களை, இலக்கியவாதிகளை உருவாக்கிய பெருமை வாய்ந்தவர்.

இவர் ஓர் எளிமை விரும்பி. தன் வீட்டிலிருந்து பக்கத்தில் உள்ள அனாதை இல்லத்திற்குச் சமூக சேவை செய்யத்தான் பஸ்ஸில் போய்க் கொண்டு இருக்கிறார். அவருக்குத்தான் கண்டக்டரின் இந்த 'பெரிசு' பட்டம் - பாராட்டு வசைகள்!

உடல் நோய்கள், பல விதங்களில் சிதைக்கப்படும் மன உணர்வுகள், தனிமை, சில சமயம் வறுமை இவை எல்லாம் நம் முதியவர்களை வாட்டி எடுக்கின்றன. இவை எல்லாவற்றிலும் இருந்து வெளிவந்து அல்லது இவைகளை மன வலிமையுடன் தாங்கிக் கொண்டு ஓர் இயல்பான வாழ்க்கையை நடத்துவது சிறிது சிரமம். அதற்கு மிகுந்த மன தைரியம் தேவை.

உடல் உபாதைகள் : ரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய், இதய பலவீனம், சத்துக் குறைபாடுகள், மூட்டுவலி, பல் வலி, காது கேளாமை, கண் பார்வை மங்குதல் அதிகமான ஞாபக மறதி எல்லாம் முதுமையின் இணை பிரியாத இரகசிய சிநேகிதர்கள்.

மருத்துவத்தில் பல நோய்கள் "Extremes of age" ல் வரும் என்று குறிப்பிடுவோம். அதாவது மிகச் சிறு குழந்தைகளுக்கும் வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும் வரும் என்ற கருத்து நிலவுகிறது. குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி நிலையிலும், முதியோரின் உடல்தேய் நிலையிலும் இருக்கின்றன. இதிலும் ஓர் ஒற்றுமை. உதாரணமாக இரு பிரிவினருக்கும்



குறைவான நோய் எதிர்ப்பு சக்திதான். எதிர்ப்பு சக்தியை உடலில் உருவாக்கக்கூடிய B Cell, T Cell, compliments போன்றவை மிகச் சிறிய குழந்தையின் உடலில் இன்னும் சரிவர ஏற்படவில்லை. முதியோரின் உடலில் சிறிது அழிக்கப்பட்டும் மீதி இருப்பவை வேலைத்திறன் குறைந்தும் இருக்கின்றன. எனவே இரு வயதினருக்கும் நோய்க்கிருமி தொற்று (Infection) அதிகம்.

மருந்துகள் சரிவர வேலை செய்ய கல்லீரல் சிறுநீரகம் ஆகிய உறுப்புகள் முழுமையாக இயங்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு இவை சரிவர முதிர்ச்சியடையாத நிலை. முதியவர்களுக்கு இவை தேய்ந்த நிலை. உறுப்புகள் களைத்து ஓய்வு எடுக்க விரும்புகின்றனவோ? எனவே இரு பிரிவினருக்கும் மருந்துகள் கொடுப்பதில் மிகவும் நிதானமும் அனுபவமும் தேவைப்படுகிறது.

மனரீதியாகப் பார்த்தால் குழந்தைகள் தன்னுடைய சுயமுயற்சியால் எதையும் கற்றுக் கொள்ள முயலுகின்றன. உதாரணமாக ஒரு பெட்டியைத் திறக்க குழந்தை முயற்சி செய்கிறது. முடியவில்லை. பார்த்துக் கொண்டு இருக்கும் நாம் உதவ முன்வருகிறோம். ஆனால் குழந்தை விடுவதில்லை. "வேணாம்! நானே திறக்கிறேன்" என்று உறுதியுடன் நம்மை ஒதுக்கிவிட்டுப் பலமுறை



முயன்று கடைசியில் திறக்க முடியாத போது பெரிய குரலில் அழுகை. சட்டைக்குப் பட்டன் போடுவதில் குழந்தைகளுக்கு உள்ள தீவிரம் நாம் எல்லோரும் பார்த்திருக்கிறோம் அல்லவா?

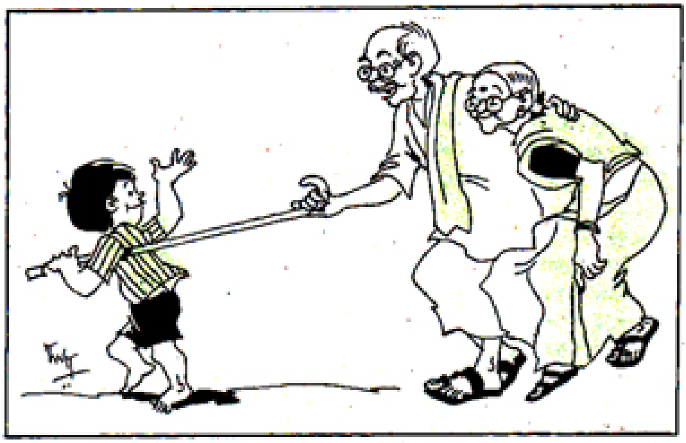
பல வருடங்கள் வாழ்ந்த அனுபவம் கொண்ட முதியோரும் தன் கொள்கையில் ஒரே பிடிப்பாக இருப்பதும் இதே மன உணர்வு காரணமாகத்தான். தன் அனுபவத்தில் கிடைத்தவற்றை தன் சந்ததியினரிடம் நிலை நாட்ட விரும்புகின்றனர். "வயதான கிழத்திற்கு பிடிவாதத்தைப் பாரேன்!" என்ற வசவும் அவர்களுக்குக் கிடைக்கிறது. குழந்தையும் தெய்வமும் குணத்தால் ஒன்று என்று ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாகக் கூறி வருகிறோம்.

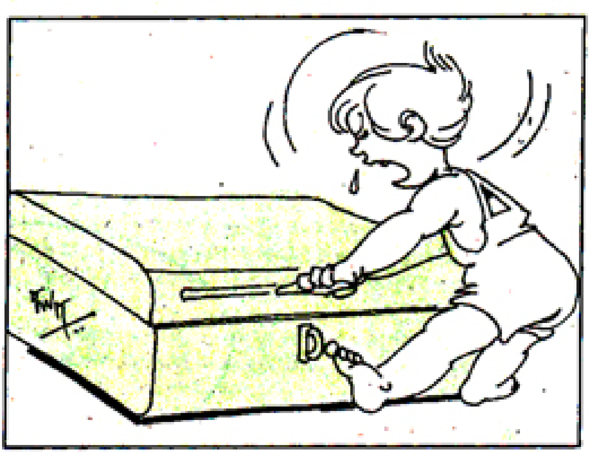
முயற்சி செய்து பல முறை தவறு செய்த பிறகு குழந்தை பட்டனை சரியாகப் போடும் போது மகிழ்ந்து குழந்தையைப் பாராட்டி, "என் பூமா புத்திசாலி, நல்ல விடாமுயற்சி, இப்படித்தான் இருக்கணும்" என்று பலரிடம் பெருமை அடித்துக் கொள்ளும் நாம், இதே விடாமுயற்சியை முதியோர் செய்தால் "கிழத்துக்கு மீசை நரைச்சாலும் ஆசை. நரைக்கலை பார். முடியலேன்னா விட்டுட வேண்டியது தானே? மத்தவங்களை செய்யச் சொல்லலாமே. வறட்டுக் கௌரவம்" என்று கேலி பேசுகிறோம்.

ஒவ்வொரு வருடமும் அக்டோபர் -1 உலக முதியவர் தினமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது. சமீப காலத்தில் மனிதர்களின் ஆயுட்காலம் அதிகரித்துள்ளது. பல நோய்கள் ஒழிக்கப்பட்டு விட்டன. புதுமையான பல வகை சிகிச்சை முறைகள். எனவே நம் ஆயுட்காலம் நீண்டு விட்டது.

வரும் காலங்களில் முதியோர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கப் போகிறது. எனவே அவர்களுக்கான சில தனிப்பட்ட பிரச்னைகளை எப்படிக் கையாளுவது என்று அரசும் மருத்துவர்களும் மிகவும் தீவிரமாக சிந்திக்கின்றனர். பொருளாதார ரீதியாக வீட்டிற்கும் நாட்டிற்கும் உதவ முடியாத அவர்களைச் சரிவர பராமரித்தாக வேண்டுமே.

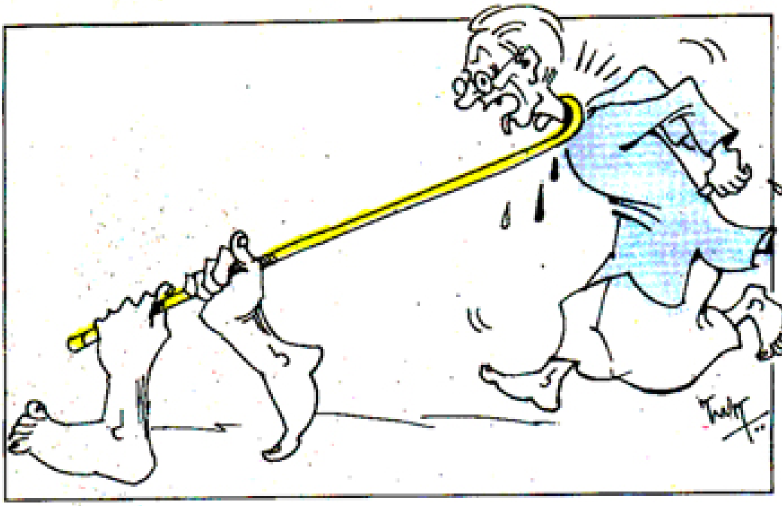
கவிஞர் கண்ணதாசன் சொல்கிறார் : 'அனுபவம் என்பது தலை வழுக்கை விழுந்த பின் கிடைக்கும் சீப்பு' என்று. முடி அதிகம் இருந்த போது சீப்பு இல்லை. மிகவும் சிரமப்பட்டு சீப்பு கிடைத்த போது தலை வழுக்கை. முதியோரின் அனுபவ சீப்பை தலைகறுத்த இளையோர் பயன்படுத்திக் கொண்டால் என்ன? அதை ஏன் உதாசீனப்படுத்த வேண்டும்?





Empty Nest Syndrome என்று ஓர் அழகான வரியைச் சொல்கிறோம். பெற்று, வளர்த்து, ஆளாக்கி வேறு இடங்களில் மிகவும் நல்ல நிலையில் வாழும் மகன்களும், மகள்களும் வயதானவர்களைத் திரும்பிப் பார்ப்பதில்லை. குழந்தை பிறந்தவுடன் 'குலத்திற்கு வாரிசு. என்னுடைய 'மினியேச்சர்' உருவம்' என்று, புளங்காங்கிதம் அடைந்த பெற்றோர் வயது முதிர்ந்து தன் மக்களால் உதாசீனப் படுத்தப்படும்போது சுய பச்சாதாபத்தால் வெந்து போகின்றனர். சில





நேரங்களில் அவர்களிடம் வெளிப்படும் மாறுபட்ட நடவடிக்கைகளுக்கு இந்த மன அதிர்ச்சியே காரணம்.

வயது அதிகரிப்பது இயற்கையின் நியதி. முதுமை எதிர்பார்க்கப்பட வேண்டும். முதுமையில் எப்படி இருக்கப் போகிறோம் என்று நடுத்தர வயதில் உள்ளோர் இப்போதே திட்டமிடலாம். வாழ்க்கை முறையை சீரமைத்துக் கொள்ளலாம். உடற்பயிற்சிக்கு நேரம் ஒதுக்குதல், சீரான உணவு முறைகள், உப்பு குறைத்துச் சாப்பிடுதல், மன உளைச்சலைக் கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ளுதல் இவை யாவும் ரத்த அழுத்தம் வராமல் காக்கும் வழிகள்.

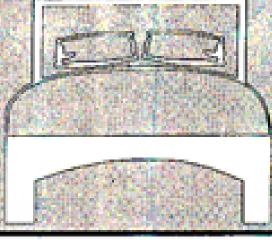
முதியோர் இல்லங்கள் கட்டுவதால் பிரச்னை தீராது. நமது முதியோர்க்கு சமுதாயத்தில் ஒரு கௌரவமான இடம் தரப்பட வேண்டும். Active Ageing என்பது 1999 உலக முதியோர் நாளின் கோட்பாடு. அவர்களுக்கு மனத்தில் தனிமையும் வருத்தமும் அண்டாத அளவு ஒரு தன்னம்பிக்கை கொடுக்கும் முயற்சிகளை இளைய தலைமுறையினர் மேற்கொள்ள வேண்டும். அவர்களிடம் உள்ள அனுபவங்களை, சீரிய சிந்தனைகளை வீட்டிற்கும் நாட்டிற்கும் வெளிப்படுத்தி பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நாளைய முதியவர் இன்றைய இளையவர் நேற்றைய குழந்தை. இது இயற்கையின் சுழற்சி. வரும் ஆண்டுகளில், உலகிலேயே மிக அதிகமான முதியோர்கள் கொண்ட நாடு என்ற பெருமையை(?!) இந்தியா அடையப் போகிறது.

— டாக்டர். என். கங்கா

படுக்கைகளுக்கு சாதாரணமாக நாம் டார்க் கலர் பெட்ஷீட்தான் விரிக்கிறோம். டார்க் கலர் பெட்ஷீட்டில் பூச்சி, எறும்பு போன்றவைகள் இருந்தால் நமக்குக் கண்ணில் படாது. கடித்த பின்தான் உணர்வோம்.

அதனால், படுக்கை, தலையணை விரிப்புகள் எப்போதுமே வெளிர் நிறங்களில் இருப்பது நல்லது.

— உஷா



தோசை மாவில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து குழிப் பணியாரம் செய்கிறோம் அல்லவா...? அத்துடன் சிறிது துருவிய கேரட், அரிந்த பீன்ஸ், கோஸ், பட்டாணி போன்றவைகளையும் கலந்து கொண்டு பணியாரம் செய்து பாருங்கள்.

சுவையும் சத்தும் பல மடங்கு அதிகரிக்கும். காய் சாப்பிட மறுக்கும் குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

— உஷா



மரணத்தை வெல்ல

மனித உயிர் நிலைத்து நிற்க பிராணவாயு, தண்ணீர் அவசியம் தேவை. "சாகும் வரை உண்ணா விரதம்" என்பவர் காற்றோட்டமான இடங்களில், தண்ணீர் மட்டும் அருந்தி ஓய்வான நிலையில் இருப்பார். சித்தர்கள் பலர் வருடக் கணக்கில் தண்ணீர் கூட அருந்தாமல் எதுவும் சாப்பிடாமல் உயிரோடு இருக்கின்றனர் என்றும் கேள்விப்படுகிறோம். இது எப்படி முடியும்?

விதை நெல், மற்ற விதைகள் இவற்றைக் காய்ந்த நிலையில், காற்று கூட புகாமல் வருடக் கணக்கில் சேமித்து வைக்கின்றனர். ஆனால் அவற்றுக்கு உயிர் உண்டு. சிறிது தண்ணீர் பட்டதுமே அவை 'DORMANT STAGE' நிலையிலிருந்து விடுபட்டு உடனே வளர ஆரம்பிக்கின்றன. நல்லது நடக்க வேண்டி செய்யப்படும் பூஜைகள், திருமணம் போன்ற வைபவங்களில் நெல் இட்டுத்தான் கலசம் வைக்கப்படுகிறது.

சோதனைக் குழாய் முறையில் கருவுற்ற முட்டைகளைப் பாதுகாத்து வைத்து தக்க நேரத்தில் கருப்பையில் செலுத்தினால் வெற்றி வாய்ப்பு அதிகம் என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டு, இந்தப் பாதுகாப்பு முறை "CRYO PRESERVATION" வெகு வேகமாக வளர்ந்துள்ளது. இரசாயனக் கூடங்களில் உயிர் உள்ள ஆராய்ச்சிப் பொருள் பலவும் இந்த முறையில் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. இந்தப் பாதுகாப்பின் முக்கிய பகுதிகள்–

1) பாதுகாக்கப்படும் செல்களில் (CELLS) உள்ள நீரை வெளியேற்றி செல்கள் நிலைத்து DORMANT நிலையில் இருக்க தேவையான கல்ச்சர் திரவங்கள் உள்ளே செலுத்தப்பட வேண்டும்.

2. இந்த பண்ட மாற்றலில் செல்களில் கட்டி தட்டாமல் (ICING) பாதுகாக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதற்கு மிக உபயோகமானவை LIQUID NITROGEN-ம், கல்ச்சர் திரவமும். இவை நல்ல குளிர் நிலையில் (-196C) திகவில் கட்டிதட்டாமல் செல்களைப் பாதுகாக்கிறது.

தண்ணீர்,
காற்றுப்புகாமல்– நெல் விதையை
பூமிக்கடியில் புதைப்பது

தண்ணீர்
காற்றுப்புகாமல் – கருவுற்ற முட்டையை மருத்துவ மனைகளில் பாதுகாப்பது எப்படி சாத்தியமோ அதே போல் திருமூலர் போன்ற சித்தர்கள் தண்ணீர் காற்று இல்லாமல் குகைகளில் நூற்றுக் கணக்கான வருடங்கள் வாழ்ந்திருக்க முடியும்.



எனவே உயிர் இவை எல்லாவற்றுக்கும் அப்பாற்பட்டது.

"திரிகின்ற வாயுவை,
நெறிப்பட உள்ளே
நின்மலம் ஆக்கில்
உறுப்பு சிவக்கும்
உரோமம் கறுக்கும்
புறப்பட்டுப் போகான்
புரிசடையோனே.

மூச்சுப் பயிற்சி முறைப்படி செய்து தூய்மையாக (நின்மலம்) சுவாசித்தால் உடம்பு பொன்மேனியாகும். தலை நரைக்காது. (வயது ஏறுவது தெரியவே தெரியாது) கடவுளும் (புரிசடை) கூடவே யிருப்பார். எனவே ஆருயிரும் போகாது, அழிவே கிடையாது என்கிறார் திருமூலர்.

பிராணாயாமத்தில் எடுக்கப்படும் பயிற்சியினால் மூச்சை வெளிவிட்ட நிலையில் உடலை நிலைப்படுத்தினால், உடலில் உள்ள திசுக்கள் ஒருவிதமான உறை நிலையை அடைவதால், வெகுகாலம் ஜீவித்து பண்பட்ட மனிதராக வாழ முடியும். மருத்துவ ரீதியாக சொன்னால்





முடியுமா?

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

உடலில் பிராணவாயு, கார்பன்டை ஆக்ஸைடு, பைகார்பனேட்டுகள், குளோரைடுகள் இருதயத் துடிப்பு எல்லாம் எந்தவித மாற்றமும் இல்லாமல் சீராக வேலை செய்ய முடியும்.

ஆனால் 2-3 நிமிடம் மூச்சு விடுவது நின்று விட்டால் மருத்துவர் களாகிய நாங்கள் உடலில் பார்ப்பது என்னவோ திடுதிடுவென ஆக்சி ஜன் குறைவது, கார்பன் டை ஆக்ஸைடு ஏறுவது, இருத யத் துடிப்பு மளமளவென குறைவது, மூளை செயல் இழப்பது- இவை தான். இது மட்டும் ஏன். இதை எப்படி கணக்கிடுவது?

"காற்றைப் பிடிக்கு கணக்கு அறிவார் இல்லை." என்று திருமூலர் கூறியுள்ளார்.

விஞ்ஞானம் வளர்ந்த பிறகு இந்தக் கணக்கினை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றால் பிராணாயாமத் தில் ஆழ்ந்த பயிற்சி பெற்றவர்களின் உதவி வேண்டும். சில அனுபவ சாலிகளை தொடர்பு கொண்டு முயற்சி செய்து வருவது இன்னும் ஆரம்ப நிலையிலேயே உள்ளது. இந்த ஆராய்ச்சிக்குக் கஷ்டநிலை ஏற்பட்ட போது, இதற்கும் திருமூலர் என்ன சொல்கிறார் என்று பார்த்தபோது, ''சோதனை'' என்ற தலைப்பின் கீழ் "SCIENTIFIC PROOF" தேவை என்பதனையும் கூறி உள்ளதைப் பார்த்தேன். மற்ற பல பாடல்களிலும் "PROOF" நிரூபணம் தேவை என்று கூறியுள்ளதைப் பார்த்தேன்.

"கண்டு கண்டுள்ளே கருத்துறவாங்கிடின் குணம் பல காணலாம்"

"சோதித்து தனிச்சுடராய் நின்றதேவன்"

"தலைப்பட்டிருந்திடத் தத்துவம் கூடும்" என்பதன் மூலம் மூளையை நன்கு உபயோகப்படுத்தினால் கிடைக்கும் நல்ல பயனை விளக்கியுள்ளார்.

"செறியாச் செறிவே சிவம்"

"செறிவுடையான் தேவர்க்கும் தேவன்"

செறிவு என்றால் புரியாத ஒன்றை சான்றுகளோடு புரிய வைத்தல்.

உடற்பரிசோதனையின் முக்கிய அம்சம் இரத்தப் பரிசோதனை. பரிசோதனைக்கு இரத்தம் எடுப்பது என்றால் பண்பட்ட பயிற்சி பெற்றவர்கள் கூட பயப்படு கிறார்கள்!

''கற்பனையற்று கனல்(செறிவு) வழியே சென்று'' என்னும் திருமூலர் கூற்று உண்மையாகிட வேண்டுமானால், 'பிராணா யாமத்தால், இந்தப் பலன் கிடைக்கும் அந்தப்பலன் கிடைக்கும்' என்று சொல் வதைவிட்டு அந்த அந்த பலன்களைப் பரிசோத னைகள் மூலம் தெளி வாக்க பிராணாயாமத் தில் தேர்ச்சி பெற்றவர் கள் எனக்கு ஒத்துழைப்பு தர வேண்டுகிறேன்.



இயற்கையை நேசிப்பதே

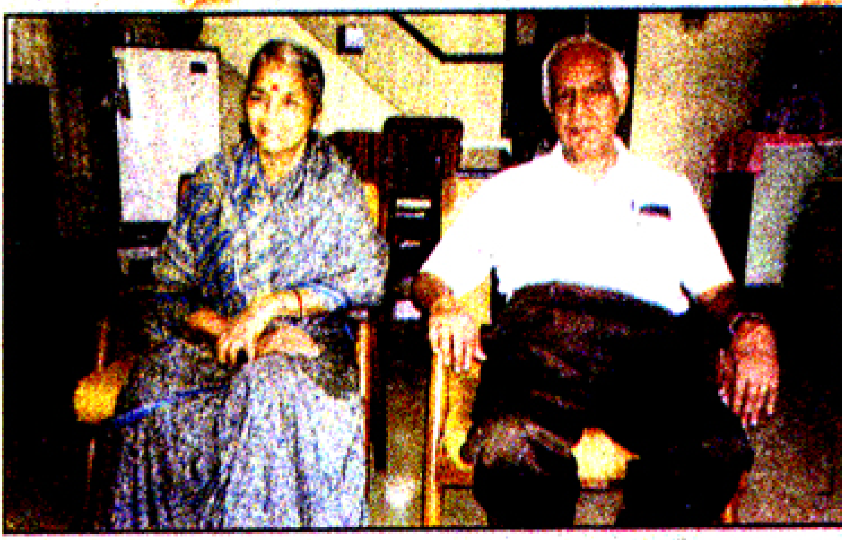
முதுமைப் பாதையில் இளமையான மனத்துடன் நிம்மதியுடன் வாழ்ந்து வரும் என் கணவருக்குக் குழந்தைகளிடமிருந்து வரும் 'பிறந்த நாள் வாழ்த்து'க் கடிதத்தைப் பிரித்துப் படிக்கும்பொழுது அவர் முகத்தில் ஏற்படும் மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இல்லை.

71- வருடத்திற்கு முன் இவர் பிறந்ததும் இவர் தாய்க்கு ஏற்பட்ட சந்தோஷம், 45- வருடங்களுக்கு முன் இவரை மணந்த நான் அடைந்த சந்தோஷம், எத்தனை ஜன்மம் எடுத்தாலும் இவரையே கணவராக நான் அடைய வேண்டும் என்று தினமும் கடவுளிடம் நான் செய்யும் ப்ரார்த்தனை, இவைகளை வர்ணிக்க வார்த்தைகளே இல்லை.

தாய் தந்தையரின் ஆசியினால் நன்றாகப் படித்துப் பட்டம் பெற்று புகழ் பெற்ற 'டாடா நிறுவனத்தில்' வேலையில் அமர்ந்தார். வாழ்க்கையில் ஏற்படும் கஷ்ட நஷ்டங்கள், மேடு பள்ளங்கள், எல்லாவற்றையும் எதிர் நீச்சல் போட்டு குழந்தைகளையும் நன்றாகப் படிக்க வைத்து அவர்களையும் நல்ல வாழ்க்கையில் வாழ வழி காட்டிய பெருமை என் கணவரையே சேரும்.

40-வருட உத்தியோக வாழ்க்கையிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற என் கணவருடன் நான் இப்பொழுது 'பெங்களூரில்' வாழ்ந்து வருகிறேன். "நாம் உற்சாகமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருந்தால் முதுமையின் தளர்ச்சி ஏற்படாது. கடவுள் கொடுத்த இந்த ஆரோக்கியம் நிம்மதியாகவும், உற்சாகமாகவும் வாழ உதவுகிறது" என்பார்.

இவர் இயற்கையை மிகவும் நேசிப்பவர்.



• பாக்கியலட்சுமி வெங்கடேஸ்வரன்

மலைகள், காடுகள், ஜலப்ரவாகம், மரம், செடி கொடிகள், பிராணிகள், பட்சிகள் என்று காலம் போவது தெரியாமல் பார்த்து ரசித்துக் கொண்டே இருப்பார்.

தன்னுடைய 63வயதில் Youth Hostel Associa-



• இலங்கையில் - யானைகள் சரணாலயம்

ஆனந்தம்!

tion of India - அவர்கள் அழைத்துச் சென்ற 'நீலகிரி மலை' பாதயாத்திரையில் கலந்து கொண்டு ஏழு நாட்கள் மலை மீது ஏறி சுற்றிப் பார்த்து வந்தார். முதல் அனுபவமே ஒரு தூண்டுகோல் ஆயிற்று.

65 வயதில் கர்னாடகாவில் உள்ள 'மங்களூர்' என்னும் இடத்தில் சமுத்திரக் கரை ஓரமாக ஐந்து மணி நேரம் நடந்து பாயும் அலைகளுடன் பேசி மகிழ்ந்தார்.

அதே வருஷம் ஹிமாசல ப்ரதேசத்தில் 12,000 அடி மேல் மட்டத்தில் உள்ள 'சந்திரகானி பாஸ்' என்னும் மலை சிகரத்திற்கு எட்டு நாட்களில் ஏறி பனி சிகரத்தைத் தொட்டு மகிழ்ந்து ஆனந்தமடைந்தது அவருக்குக் கடவுள் கொடுத்த வரம். தொடர்ந்து 'அந்தமான்' 'நிக்கோபார்' காண ஆசைப்பட்டு, கப்பலில் கடல் கடந்து அந்தமானின் தலைநகரான 'போர்ட்ப்ளேர்' என்னும் இடத்தில் தங்கி அதைச் சுற்றியுள்ள 10 சிறிய தீவுகளைச் சுற்றிப் பார்த்து சமுத்திர அடியில் நீச்சல் செய்து பவழப் பாறைகளைப் பார்த்த அனுபவத்தைச் சொல்லிச் சொல்லி மகிழ்வார்.



அந்தமான் - செல்லுலார் ஜெயில்

உடனேயே ஸ்ரீலங்கா சென்று சுற்றிப் பார்த்து வந்தது இன்னொரு அனுபவம் - புதிய இடங்களுக்குச் சென்று சுற்றிப் பார்த்து, தெரியாத விஷயங்களைப் படித்தும், கேட்டும் தெரிந்து கொள்வது. தனக்குத் தெரிந்த விஷயங்களைப் பத்திரிகைகளுக்கு எழுதி அனுப்புவது, தன்னால் முடிந்தவரை பிறருக்கு உதவுவது என்று வாழ்ந்து வருகிறார்.



• இமயமலை மலையேறுதல்

கடவுள் கொடுத்த இந்த வாழ்க்கையை பிறருக்கும், நம் நாட்டிற்கும் பயனுள்ளதாக நாம் எல்லோரும் வாழ வேண்டும்" என்று சொல்வார்.

ஆரோக்கியமான உடலும், இளமையான மனமும் நீண்ட ஆயுளும் அவருக்குக் கொடுக்க நான் கடவுளை ப்ரார்த்திக்கின்றேன்.

— பாக்யலக்ஷ்மி வெங்கடேஸ்வரன்

பெண்ணின் பின்னால் இருக்கும்



"இல்லத் தலைவி என்ற பதவிதான், ஒரு பெண் வகிக்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த பதவி" என்று சொல்வது யார் தெரியுமா? ஆசிரியராக தம் பணியைத் துவங்கி பல்வேறு துறைகளில் முனைவர் பட்டங்கள் பெற்று, மிக உயரிய பதவிகளை வகித்து, தற்சமயம் புதுவையின் துணைநிலை ஆளுநராக பொறுப்பேற்றுள்ள திருமதி. ரஜனிராய் அவர்கள்தான். தன்னை இந்த அளவிற்கு உயர்த்தியது தன்னுடைய குடும்பமும், முக்கியமாக தன் கணவரும்தான் என்று கூறுகிறார்.

சர்ச்சைகளில் மாட்டாமல், தொல்லை தராமல் அன்பும் கனிவுமாகப் பணியாற்றி வருகிறார் திருமதி ரஜனிராய்.

திருமதி ரஜனிராய் முப்பது வருடங்கள் ஆசிரியராகப் பணியாற்றிய பழுத்த கல்வியாளர். பல புதிய பாடத் திட்டங்களை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளார். முக்கியமாக பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் சம்பந்தமாக அவர் எடுத்துள்ள முயற்சிகள் பிரமிக்கத்தக்கதாய் உள்ளன. பொது வாழ்வு சமூக சேவை இவற்றிலும் அவர் சளைக்கவில்லை. பல்வேறு தொண்டு அமைப்புகள் மூலமாக பிரசவ விடுதிகள், முதியோர் இல்லம், ஊனமுற்று வாடும் ஏழை எளியவர்களுக்கான மறுவாழ்வு இல்லம், பெண்கள் விடுதிகள் போன்றவற்றை ஏராளமாக செயல்பட வைத்திருக்கிறார்.

எல்லாவற்றிற்கும் சிகரமாக, 'பெண்கள் அர்பன் கூட்டுறவு வங்கி' ஒன்றை 1976-ல் துவங்கி அதன் சேர்மனாக 10 வருடங்கள் தொண்டாற்றியுள்ளார். இன்று அந்த வங்கி 75 கோடி ரூபாய் வைப்பு உள்ளதாக மிகப் பெரிய அளவில் வளர்ந்துள்ளது. பல்வேறு கிளைகளோடு பல பெண் தொழில் முனைவர்களை உருவாக்கியுள்ளது. பணி ஓய்வு பெற்ற பின்னர், 'சௌபாக்கியா அகாதெமி' ஒன்றை உருவாக்கி பல்வேறு துறைகளில் பெண்களுக்குப் பயிற்சி இன்றளவும் கொடுத்து வருகிறார்.

திருமதி ரஜனிராய் ஆன்மீகத்திலும் மிகுந்த ஈடுபாடு உள்ளவர். பல்வேறு சமூக, அரசியல், பொருளாதார கட்டுரைகளை எழுதியுள்ளார்.

தம் குரு சதி கோதாவரி மாதாஜியின் 108 பக்தி கீதங்களை ஹிந்தியில் மொழி பெயர்த்துள்ளார். லக்ஷ்மிபாய் கெல்லர் அவர்களுடைய சரித்தை ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்ப்பு செய்துள்ளார். பல மொழிகள் அறிந்தவர். தற்சமயம் தமிழ் பயின்று வருகிறார். இனி அவருடன் -

"அரசியலில் ஆண்களே திரைமறைவிலிருந்து பெண்களை ஆட்டுவிக்கும் போக்கினால்,



பெண்களுக்கு இடஒதுக்கீடு என்பது ஒரு கண் துடைப்பே என்ற வாதம் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? இதில் உங்கள் நிலை என்ன?''

"எல்லாத் துறைகளிலும் பெண்கள் முன்னேறி வருகிறார்கள். அரசியல், பொது வாழ்வு இவற்றில் மிகக் குறைவாகவே வளர்ச்சி உள்ளது. எனவே இடஒதுக்கீடு மிக அவசியம். ஒரு ஆணின் வெற்றியில் பெண்ணின் பங்கு கணிசமாக இருப்பதை வரவேற்கிறோம். ஆனால் ஒரு பெண்ணின் பின்னால் இருக்கும் ஆண் விமர்சிக்கப்படுகிறான்.

திருமதி ராப்ரி தேவி மீது பொறுப்பு பலவந்தமாக திணிக்கப்பட்ட போதும், போதிய அனுபவம் இல்லாதிருந்தும் கூட அவர் சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு சாமர்த்தியமாகவே உள்ளார். என் கணவர் பக்கபலமாக இருந்தாலும் என்னையே முன்னிறுத்தி வைக்கிறார். நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் வரை பொது வாழ்வில் தொடர்ந்து பணியாற்றுவேன்."

''கல்வியில் என்ன மாற்றங்கள் தேவை என்று நினைக்கிறீர்கள்?''

"மாணவர்கள் கலை, விஞ்ஞானம் என்று பிரித்துப் பார்க்கும் நிலை மாற வேண்டும். யார் எந்தப் பாடத்தைப் படிக்க விரும்பினாலும் அதைப் படிக்கும் வாய்ப்பைத் தர வேண்டும். புதுவை சமுதாயக் கல்லூரியில் பெண்களுக்குத் தேவையான கல்வித் திட்டங்களை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளோம். ஆன்மீகம் கூடிய கல்வியே முழுமையானது."



ஆண் விமர்சிக்கப்படுகிறான்!

''தமிழ் மக்களிடத்தில் உங்களுக்குப் பிடித்த குணங்கள்...?''

"அன்பு, தெய்வ பக்தி, எளிமை. மெத்த படித்தவர்கள் கூட அடக்கமாக உள்ளார்கள். ஒரு டாக்டர் கூட செருப்பை வெளியில் விட்டுத்தான் உள்ளே நுழைகிறார். தமிழ்ப் பெண்ணின் 'தாலி' எனக்கு மிக மிக அற்புதமான விஷயமாகத் தோன்றுகிறது. இங்கு வந்த பிறகு தவறாமல் பூ வைத்துக் கொள்கிறேன். எனக்கு மனநிறைவான விஷயங்கள் அதிகமாகத் தென்படுகின்றன."

''குடும்ப வாழ்க்கை, பணிபுரியும் பெண்ணாக, பொது வாழ்க்கை எல்லாவற்றிலும் உங்கள் பங்கை வெற்றிகரமாக எப்படி அளிக்க முடிந்தது?''

"என் பிறந்த வீடு, புகுந்த வீடு இரண்டும் என் பொறுப்புகளை தயக்கமில்லாமல் பகிர்ந்து கொண்டு என்னை முன்னேறச் செய்தது. நான் திருமணம் ஆன பின்னர்தான் மேல் படிப்புகளை படித்து மேலும் மேலும் முன்னேறினேன். என் பெண்களும் பிள்ளையும் நல்ல முறையில் ஆன்மீக நாட்டமுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

ஓர் இல்லத்தரசியாக இன்றும் ஐம்பது பேருக்குச் சளைக்காமல் சமையல் செய்ய முடியும். இன்றும் ஒன்றிரண்டு வகைகளையாவது, இந்த வேலைப் பளுவின் இடையே



நயார் செய்தால்தான் எனக்கு நிம்மதி. எம்பிராய்டரி, ஓவியம் இதில் அதிக பரிச்சயம் உண்டு. இசையில் அதிக நாட்டம் உண்டு. நான் தவறாமல் பூஜை செய்கிறேன். ஓர் அன்பான மனுஷியாக மற்றவர்கள் என்னை அன்புடன் நடத்தும் வகையில் நான் நடந்து கொள்வேன்.

இடுப்பில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட போது நான் விடாமுயற்சியுடன் பயிற்சி செய்து வீல் சேர், குச்சி இல்லாமல் இன்றைக்கு நடமாடுகிறேன். இறைவன் அருளால் சுறுசுறுப்பாக இருப்பேன் என்று நம்புகிறேன். என் மனம் பாரதத்தின் பழமை கலாச்சாரத்திலேயேதான் ஆழ்ந்துள்ளது.

"புதுவை ஆன்மீக விளைநிலம். இதில் உங்கள் அனுபவம் எப்படிப்பட்டது?"

"ஸ்ரீ அரவிந்தர், அன்னை பற்றிய புத்தகங்களைப் படித்திருக்கிறேன். போட்டோக்களும் வைத்திருந்தேன். மற்றபடி புதுவை சென்னைக்கருகில் உள்ள ஊர் என்று மட்டும்தான் தெரியும். ஒருமுறை ஸ்ரீ அன்னை என் கனவில் தோன்றினார். சிறிது சிறிதாக அவர் என் குரு சதி கோதாவரி மாதாஜியாக உருமாறி காட்சியளித்தார். இருவரும் ஒன்றே என்பதை உணர்த்துவது போலத் தோன்றியது. நான் முன்னே பின்னே பார்த்திராத புதுவையில் கவர்னராக பொறுப்பேற்றது அற்புதமாகத் தோன்றுகிறது."

"பெருமையான விஷயங்களாக எதை நினைக்கிறீர்கள்?"

"குடும்ப வாழ்க்கையில் என் மைத்துனர் இறந்த பின்னரும், அவர்களுக்கு எந்தக் குறையும் இல்லாமல் குடும்பத்தை நடத்த முடிந்தது பற்றி இறைவனுக்கு நன்றி கூறுகிறேன். மேலும் நான் மாணவியாக படித்த பல்கலைக் கழகத்திலேயே ஆசிரியராகவும் மேலும் பல உயரிய பதவிகளையும் வகித்தேன். இன்று கவர்னராக அங்கு ஒரு திறப்பு விழாவில் என்னை அழைத்து கௌரவித்தது மிகவும் நெகிழ்ச்சியான சம்பவம். ஆசிரியர் என்ற பதவிதான் எனக்குப் பெருமையான விஷயம். புதுவையில் தற்கொலை விகிதம் குறைய முயன்று வருகிறோம். கொசு ஒழிப்புத் திட்டம், பெண் குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டங்களும் முடுக்கி விடப்பட்டுள்ளன. இவை வெற்றி பெற்றால் பெருமையடைவேன். பெண்கள் தாமாக முன்வர வேண்டும்."

திருமதி ரஜனிராய் அவர்களின் சுயமுன்னேற்றம் குடும்பம் மற்றும் உறவினர் வளர்ச்சியில் அவரின் பங்கு, ஆசிரியராக பல்லாயிரம் மாணவர்களை உருவாக்கியதில் அவருடைய திறமை, 'வசுதைவக குடும்பகம்' என்று சமுதாயத்திற்கு ஆற்றி வரும் தொண்டு என்று பார்க்கும் பொழுது இதுதான் பெண்ணின் பூரண முன்னேற்றம் என்று பெருமைப்பட வைக்கிறது.

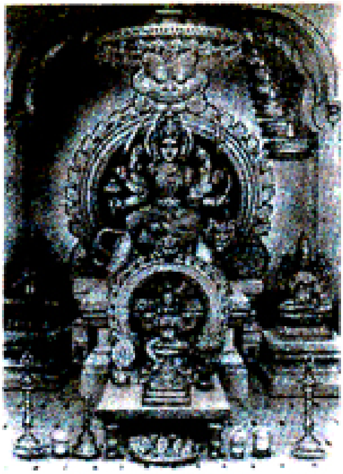
பேட்டி : **ஹரிப்ரியா**

சில சமயம் குக்கரில் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அரிசி பருப்பு வைக்கும் போது, பருப்பு மட்டும் சரியாக வெந்திருக்காது. அப்போது பருப்பை எடுத்து, தனியாக வேக விடுவதைக் காட்டிலும், தண்ணீரை வடித்து விட்டு பருப்பை மட்டும் மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றினால் நன்கு குழைவாக இருக்கும். இப்போது இதைச் சாம்பாருக்குப் பயன்படுத்தினால், சாம்பார் நல்ல வாசனையாக இருக்கும்.

– பிருந்தா இரமணி



சொல்ல விரும்புகிறோம்...!



✒ 'பவானி உங்களோடு வருகிறாள்' எனும் தலைப்பிட்டு எங்கள் கோயிலைப் பற்றி வெளியிட்டதற்கு நன்றி. எங்கள் அன்னை பவானியின் படத்தை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். வெளியிட்டால் மகிழ்வோம்.

-என். வெங்கடராமன், ஆத்மஞான ஜோதி சபா, மும்பை-89

✒ 'குளிர்பானம் பருகப் பருக எலும்பும் தேயுமே' கட்டுரை படித்தேன். அதிர்ச்சி தரும் பல தகவல்களைப் பற்றி அறிந்தேன். இனி குளிர்பானம் குடிப்ப இல்லை என்ற உறுதி மொழியை எடுத்துக் கொண்டேன்.

பிருந்தா, ஆதமங்கலம்

✒ மங்கையர் மலரின் முதியோர் சிறப்பிதழ் இளைஞர் சமுதாயத்திற்கு ஒரு வரபிரசாதமாகும். இதை அவர்கள் பொக்கிஷமாக பாதுகாத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முதியோர்களின் அனுபவங்களை கட்டாயம் கடைபிடிக்க வேண்டும். ஆனால் ஒரே ஒரு விஷயம் "நாம் இருவர் நமக்கு இருவர்" என்ற தாரக மந்தரத்தைக் கடைபிடியுங்கள்.

பானுசீதாராமன், சென்னை - 61

✒ முதுமைச் சிறப்பிதழாயிற்றே, இந்த மாத பலன்களை முதுமைக்கு மட்டுமே சொல்லப் போகிறாரோ ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யர் என்று பயந்து விட்டேன். எல்லோருக்கும்தான் சொல்லியிருக்கிறார்!

கவிஞர் அய்யாறு வாசுதேவன், சென்னை-14

✒ 'மின்னுவதெல்லாம் டாலர்களா' நாயகி ஷீரலு போன்ற தற்போதைய மருமகள்களை, அதிலும் மகனைச் சார்ந்திருக்கும் முதியோர்கள் ஏராளம். இவர்களுக்கெல்லாம் முதுமை ஆனந்தமா...? என்று அவர்களைக் கேட்டால் தான் தெரியும். மொத்தத்தில் மனதை ஆக்டிவ்வாக வைத்திருக்க சூழ்நிலையும் முக்கியம். வசதியற்ற சங்கரன்கள் எத்தனை பேரோ? இன்றைய அவசர காலகட்டத்தில், அன்பு, பரிவு, பாசம் காட்ட ஆளும் நேரமும் இன்றி அவசரம் அவசரமாக முதியோர் இல்லங்களுக்குத் 'தள்ளப்படுபவர்'களே அதிகம்.

சீதா ராம்ஜி, காரைக்குடி-3

✒ 'வாழவைத்த பாட்டி' என்று சுந்தரி எழுதியதை படிக்கப் படிக்க அதிசயமாகவும் எல்லோருக்கும் தன்னம்பிக்கை ஊட்டக்கூடியதாகவும் இருந்தது. பெற்றவர்களே புறக்கணிக்க பாட்டியின் தன்னம்பிக்கையும் துணையும் அபாரம்.

கே.வி. மைத்ரேயி ராமசந்திரன், சென்னை-92

✒ இந்தமாத அட்டைப் படம் சூப்பர். 'கண்ணுப்பட போவுது' மேடம். இந்தக் காலத்தில் ஒன்றோ அல்லது இரண்டோ பிள்ளைகள்! அதுவே ஒற்றுமை இல்லாமல். ஆனால் இந்தக் குடும்பத்தினர் எவ்வளவு ஒற்றுமை? அதுவும் 100வது பக்கம். அவர்களும் சதம் எடுக்க (ம.மலர் சார்பில்) வாழ்த்தி வணங்குகிறோம்.

பாலா சிவராமன், சென்னை-70

✒ நட்பு வட்டம் பகுதியில் தினசரி வாழ்க்கைப் பாட்டிற்கே திண்டாடும் மனிதனுக்கு தியானம் செய்வதெல்லாம் எடுபடுமா என்ற கேள்விக்கு ஆசிரியர் கூறிய பதில் சிறப்பாக இருந்தது. என்ன பதில் சொல்லப் போகிறாரோ என்ற சிந்தனையிலேயே பதிலைப் படிக்க அது மனநிறைவு தரும் வகையில் ஏற்புடையதாக அமைந்திருந்தது.

பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ், கிரபாளையம்-4

✒ தர்மாம்பாள் பாலிடெக்னிக் (தரமணியில்) பற்றியும், பிரின்ஸ்பால், மற்றும் நாகம்மாள் மேடம், மரியபூரணம் மேடம் பற்றியும் எழுதியதற்கு மிகவும் நன்றி. ஏன் என்றால் எனக்கு வழிகாட்டியாக அமைந்தவர்கள் அவர்கள்தான். அந்தக் கல்லூரியில் படித்த ப்யூட்டி கோர்ஸ்தான் இன்று என்னை வாழ வைக்கிறது. என்னைப் போல் எத்தனை பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் பயன் அடைந்து இருப்பார்களோ தெரியவில்லை. நன்றி.

எஸ்.கமலா, சென்னை-42

அதுவும் 100-வது பக்கம்!

இப்போதெல்லாம் வருகின்ற நோய்களுக்கு இந்த வைத்தியம் செய்யலாமா, அந்த வைத்தியம் செய்யலாமா? ரெய்கியா, மேக்னடிக் தெரப்பியா என்றெல்லாம் யோசிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். அந்த வகையில் பெண்களிடையே அதிகமாக இருக்கும் சில உபாதைகளுக்கு மூன்று வழிகளில் தீர்வுகாண முடியுமா என விளக்கம் கேட்கப் போகிறது இந்த மருத்துவத் தொடர். முதலில் தைராய்டு



* டாக்டர் ரேணுகா





தவிக்க வைக்கும்

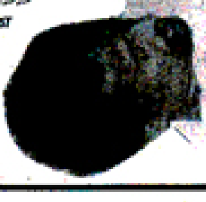
நம் உடலில் உள்ள ஒரு நாளமில்லாத சுரப்பி காரணமாக சிலர் உடம்பு பெருத்தும், சிலர் மிக ஒல்லியாகவும் மற்றும் சிலர் உடல் உபாதைகளுடனும் வாழ்கின்றனர். பெண்மணிகள் பலரிடையே காணப்படும் இந் நோய்க்குக் காரணம் 'தைராய்டு' என்னும் நாளமில்லாத சுரப்பி. இந்த நோயைக் குணப்படுத்த தீர்வுகளை மூன்று கோணங்களில் அலசிப் பார்ப்போம்.

'தைராய்டு' என்கிற சுரப்பியின் நிலை, பணி முதலியவற்றை விளக்குகிறார் டாக்டர் ரேணுகா கோவிந்தராஜுலு. அலோபதி மருத்துவ முறைப்படி இவர் தரும் விளக்கம் :

'தைராய்டு' என்னும் நாளமில்லாத சுரப்பி கழுத்தின் முன் பகுதியில் அமைந்துள்ளது. இதனை இணைத்து குழாய் போன்ற உறுப்பு எதுவும் இல்லாததால், இந்த சுரப்பி சுரக்கும் ஹார்மோன்கள் நேராக இரத்தத்தில் கலந்து விடுகிறது. வண்ணத்துப் பூச்சிப் போன்ற அமைப்பை உடைய இந்த சுரப்பி, குரல்வளை நடுவே அமைய, இருபுறத்திலும் வண்ணத்துப் பூச்சியின் இறக்கைகளைப் போல் அமைந்துள்ளது. இந்த சுரப்பியோடு உடன் இணைந்து செயல்புரிவது மூளைப் பகுதியின் கீழ் பாகத்தில் உள்ள பிட்யூட்டரி நாளம்.

இந்த பிட்யூட்டரி நாளம் சுரக்கும் TSH (Thyroid Stimulating hormone) மற்றும் தைராய்டு சுரக்கும் T3, T4 என்கிற ஹார்மோன்களும், ஒன்றையொன்று அனுசரித்து செயல்படுகின்றன. அதாவது T3, T4 அதிகமாக சுரக்கும் போது, பிட்யூட்டரி நாளம் அதற்கேற்ப குறைவாக TSH சுரக்கும். அதே போல் T3, T4 குறையும்போது TSH அதிகமாக சுரந்து ஈடு நிரப்பும். இந்த செயல்பாடு Feed back mechanism எனப்படும்.

எந்த ஒரு தயாரிப்பிற்கும் அடிப்படையில் ஒரு மூலப் பொருள் அவசியம். அவ்வாறே, இந்தத் தைராய்டு சுரப்பி சுரப்பதற்கு 'அயோடின்' மூலப் பொருளாக விளங்குகிறது. இந்த மூலப் பொருளான 'அயோடின்' (IODINE) உடலில் குறையும் போது T3, T4 சுரப்பது குறை

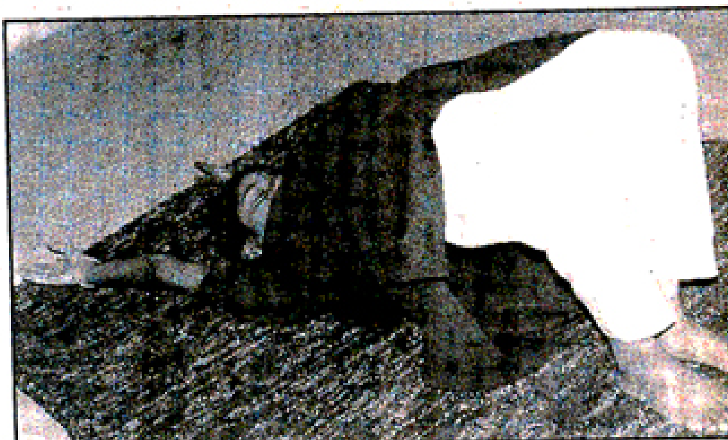


'தைராய்டு' தொல்லை!



• டாக்டர் பிரிசில்லா

கிறது. அதனை சரிசெய்ய TSH அதிகமாக சுரந்து, தைராய்டு சுரப்பிக்கு ஊக்கம் கொடுக்கிறது. இதன் விளைவாக தைராய்டு சுரப்பியின் அளவு பெரிதாகிறது. 'அயோடின்' உடலில் எங்கு கிடைக்கும் எனத் தேடிப் பார்க்கும் நிலை 'ஹைபோ தைராய்ட்' (Hypo Thyroid) எனப்படும். இவ்வாறு இந்தச் சுரப்பி பெரிதாகும் போது கழுத்துப் பகுதி வீக்கமடைந்து, 'GOITRE' என்ற நிலை ஏற்படுகிறது. 'அயோடின்' கடலோரப் பகுதியில் விளையும் காய்கறிகளிலும், கடல் நீரிலும் உள்ளது. அதே போல் மலைகளில் மழை நீர் மண்ணை அரித்து விட்ட காரணத்தினால் மலையில் உள்ள நீரிலும், காய்கறிகளிலும் குறைவாக உள்ளது. இதனால் மலைவாழ் பகுதி மக்களிடையே, குறிப்பாக இமயமலை அடிவார மக்களிடம் 'GOITRE' நிலை மிக அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.



இந் நோய் ஏற்பட்டுள்ளதற்கான அறிகுறிகள் :

✡ உடல் எடை கூடுதல்.

✡ மந்தமான புத்தி, ஞாபகமறதி, பழைய நிகழ்ச்சிகளை நினைவுகூர்ந்து பார்க்க இயலாமை.

✡ தலைசுற்றல், சோம்பல்.

✡ உணர்ச்சிவசப்படுதல், எரிச்சலடைதல், சிணுங்குதல், சிறு விஷயங்களுக்குக் கூட மனமுடைந்து போகும் தன்மை.

✡ அதிக தூக்கம்.

✡ வாழ்க்கையினை ஒரு மனம் குன்றிய நிலையில் பார்க்கும் தன்மை.

✡ அதிக வெப்பம், அதிக குளிர் தாங்க முடியாமல் போவது.

✡ தோலில் ஒரு சொரசொரப்புத் தன்மை.

✡ உடைந்த கரகரப்பான குரல்.

✡ நாக்கு தடித்து, சுருட்ட முடியாமல் போவது.

✡ தடைபட்ட பேச்சு.

✡ மலச்சிக்கல்.

✡ முகம், பாதம் வீக்கமடைதல்.

✡ கீழ் வயிறு, இடுப்பில் சதை போடும் தன்மை.

✡ இந் நோய் கவனிக்காமல் விடப்பட்டால் முறையற்ற மாதவிலக்கு, மலட்டுத்தன்மை ஏற்படும்.

அறிகுறிகளை கண்டுகொண்ட பிறகு அதை ஊர்ஜிதப்படுத்த இரத்தப் பரிசோதனை செய்யப்படும். தைராய்டு சுரப்பி நீர் இரத்தத்தில் கலந்திருப்பதால், அதிகாலையில் எந்த உணவும் மருந்தும் சாப்பிடாத போது இரத்தம் எடுக்கப்பட்டு Total T3, Total T4, Free T3, Free T4, TSH ஆகியவற்றின் அளவு பரிசீலிக்கப்படும்.

அயோடின் உப்பு குறைவதால் தைராய்டு ஹார்மோன் சரிவர சுரப்பதில்லை. அதே போல் இரத்தத்தில் Peroxidase என்னும் நொதிப் பொருள் (Enzymes) குறைவாக இருக்கும்போது அவை அயோடின் அளவை

பாதிக்கிறது. குறிப்பாக பரம்பரையாக வரும் குறைபாடுள்ளவர்களுக்கு இதைப் போன்ற நான்கு அல்லது ஐந்து நொதிப் பொருட்கள் அளவில் குறைகின்றன.

இன்னும் சிலருக்குத் தைராய்டு ஹார்மோனையும், நொதிப் பொருட்களையும் வெளியில் உள்ள பொருட்களாக (Foreign Body) உடல் நினைத்துக் கொண்டு, அதற்கு எதிர்மறைப் பொருளை உற்பத்தி செய்து விடும். இதனையும் இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கண்டுபிடிக்கலாம். குறிப்பாக FREE T3, FREE T4 பரிசோதனை கட்டாயமாக செய்து கொள்ள வேண்டும். இதில் தைராய்டு கோளாறுகளைத் துல்லியமாகக் கண்டுபிடிக்கலாம்.

நோயின் தீவிரம் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பிறகு Eltroxin, Thyroxin, Thyronol போன்ற மருந்துகள் அவரவர் தேவைக்கேற்ப கொடுக்கப்படுகிறது. மூன்று மாதத்திற்கொருமுறை பரிசோதனைகள் திரும்ப எடுக்கப்பட்டு மருந்துகளின் அளவு மாற்றப்படுகிறது.



அடுத்ததாக தைராய்டு ஹார்மோன்களாக T3, T4 அளவில் கூடுதலாகி, அதற்கேற்ப TSH அளவு குறைவாகும் நிலை 'ஹைபர் தைராய்டு' (Hyper Thyroid) எனப்படும். அதிக மன அழுத்தம், அதிக உழைப்பு, மன உளைச்சல் போன்ற பல காரணங்களின் விளைவாக, தைராய்டு ஹார்மோன் அதிக அளவில் சுரக்கிறது. T3, T4 இரண்டும் அதிகமாக அல்லது T3 மட்டும் அல்லது T4 மட்டும் அதிகமாக சுரக்கும். அதிலும் T3 மட்டும் அதிகமாக சுரப்பது மிக மோசமானதாகும். இதனால் தைராய்டு ஹார்மோன்களை சுரக்கும் உயிரணுக்கள் அளவில் பெரிதாகி கட்டிகளாக மாறுகின்றன. இதில் கட்டியாக உருவாகி இதயத் துடிப்பு, நாடித் துடிப்பு, இருதயம், இரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றை பாதிப்பவை Hot Nodules எனப்படும். எந்தப் பிரச்னையும் தராமல் வெறும் கட்டிகளாக இருப்பவை Cold Nodules எனப்படும்.

Cold Nodule வெளித் தோற்றத்திற்காக அறுவை செய்து நீக்கி விடலாம். அதே போல் Single Nodule கட்டிகளையும் அறுவை சிகிச்சை மூலம் நீக்கலாம். Multi Nodule எனப்படும் கட்டிகளை Iodine 125 என்னும் கதிரியக்க மாத்திரையை உட்கொள்ளச் செய்து, பன்னிரண்டு மணி நேரத்திற்குள் இரத்தத்தில் கலக்குமாறு சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இந்த கதிரியக்கச் சிகிச்சை ஒரே ஒரு முறைதான் செய்யப்படலாம். ஹைபர் தைராய்டு நோய்க்கான அறிகுறிகள் -

✿ உடல்நிறை திடீரென அல்லது படிப்படியாகக் குறைவது.

✿ உடல் சக்தியை அளவுக்கதிகமாக பயன்படுத்துவது.

✿ அடிக்கடி திரும்பத் திரும்ப உணவு உட்கொள்வது.

✿ சாப்பிட்டவுடன் அல்லது ஒரு நாளைக்கு நான்கு அல்லது ஐந்து முறை மலம் கழிப்பது அல்லது பேதி உண்டாவது.

✿ அதிக வியர்வை, மூச்சுத் திணறல்.

✿ இதயத் துடிப்பு, நாடித் துடிப்பு அதிகமாவது.

✿ தலைசுற்றல், தலைவலி.

✿ கண்டுபிடித்து சிகிச்சை அளிக்கப்படாத போது மாதவிலக்கு முறை மாறுபடும், மலட்டுத்தன்மை ஏற்படும்.

✿ குழந்தை உருவானால் கருக்கலைப்பு ஏற்படும். கரு தங்கினாலும் குழந்தையின் வளர்ச்சி குறைபாடு இருக்கும்.

✿ இந் நோயுள்ளவர்களின் கண் விழிகள் துருத்தமாக இருக்கும்.

✿ இரத்த அணுக்களில் சிவப்பு அணுவின் (Red Blood Corpuscles) அளவு குறையும். இதனால் இரத்த சோகை ஏற்படும்.

வளரும் குழந்தைகளிடையே இந் நோய் ஏற்பட்டால வளர்ச்சி குறையும், பேச்சு தடைபடும், குழந்தையாக இருக்கும் போது குப்புறுவது, தவழ்வது, எழுந்திருப்பது முதலிய விளையாட்டுக்கள் தள்ளிப் போகும். வளர்ந்த நிலையில் எதிலும் ஈடுபாடு இருக்காது. தூக்கம் அதிகமாகி, காலை வகுப்பிலேயே உறங்கி, ஆசிரியையிடம் திட்டுவாங்குவார்கள். வீட்டிலும் பெற்றோர் திட்டுவதால் மனம் குன்றிப் போய், வாழ்க்கை முறை பெரிதும் பாதிக்கப்படுவார்கள்.

அதே போல மணமாகிச் செல்லும் இளம் பெண்கள், புகுந்த வீட்டில் கணவனிடமோ, மாமியாரிடமோ சரிவர நடந்து கொள்ள முடியாமல் பயப்படும்போது மன இறுக்கம், மன உளைச்சல், மன அமைதியின்மை ஏற்பட்டு தைராய்டு ஹார்மோன் சுரப்பதில்

மாறுதல்களை அடைகின்றனர்.

எனவே, 'தைராய்டு' என்கிற இந்த நாளமில்லாச் சுரப்பி சரிவர இயங்க பொது மக்களின் 'மனித நேய' உணர்ச்சி வளர வேண்டும். இதனால் பெண்களும், குழந்தைகளும் பாதிப்பு நீங்கி ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என்பதை அனைவரும் உணர வேண்டும்."

'தைராய்டு' நோய் ஏற்பட்டுள்ள நிலையில் அதனை ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையில் எவ்வாறு அணுகி குணமளிக்கிறார்கள் என்பதனை விளக்குகிறார் டாக்டர். திருமதி பிரிசில்லா.

"ஹோமியோபதி முறைப்படி பார்க்கும் போது நோயாளிக்கு மருந்து என்ற கொள்கையே பின்பற்றப்படுகிறது. நோய்க்கு இந்த மருந்து என்றோ, இந்த அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் அதற்கு இந்த மருந்து என்ற முறையோ பின்பற்றப்படுவதில்லை. ஒருவருக்கு நோய் ஏற்பட்டால் உடம்பின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியை மட்டுமல்ல, உடல் முழுவதையும் பாதிக்கிறது என்கிற கண்ணோட்டத்துடன் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

உதாரணமாக, 'தைராய்டு' சுரப்பி சீராக பணிபுரியாமலிருப்பது ஒரு நோய் என்று கூறுவதை விட ஒரு நிலை என்று கூறுவதே சரியாகும். அந்த நிலையுடன் வரும் ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் வேறு வேறு பிரச்னைகள் ஏற்படும். அவரவர் உடற்கூறு எவ்வாறு உள்ளது, எந்த மாதிரி பிரச்னை ஏற்படுகிறது. மருந்தினை அளித்த பிறகு ஏற்படும் மாறுதல்கள் முதலியவற்றைக் கேட்டறிந்து கவனித்து மருந்தளிக்கப்படுகிறது.

'தைராய்டு' சுரப்பியிலிருந்து சுரக்கும் ஹார்மோன் அளவில் குறையும்போது, ஹோமியோபதி மருந்து மூலம் ஹார்மோன்கள் தரப்படுவதில்லை. அதே போல் சரிவர இயங்காமலிருக்கும் அந்த உறுப்பான 'ஹைபோதாலமஸ்' தைராய்டு சுரப்பி எனக் குறிப்பிட்ட உறுப்புகளுக்கு மட்டும் சிகிச்சை செய்யப்படுவதில்லை. மாறாக நோய் ஏற்படும் போது உடல் முழுவதும் பாதிக்கப்படுவதால் உடல் எதிர்ப்பு சக்தி கூடுவதற்கு, மருந்தளிக்கப்படுகிறது. அதோடு நோய் ஏற்பட்டதால் தோன்றியுள்ள அறிகுறிகளை, உடல், மனம் என பிரித்து, அவற்றிற்கேற்ப மருந்தளிக்கப்படுகிறது. இதனால் உடல் வலுவடைந்து, தானே பாதிப்படைந்த பகுதியைச் சரிசெய்து கொள்கிறது. இயல்பாக சுரக்க வேண்டிய ஹார்மோன்கள் தடையின்றி சுரக்கத் தொடங்குகின்றன.

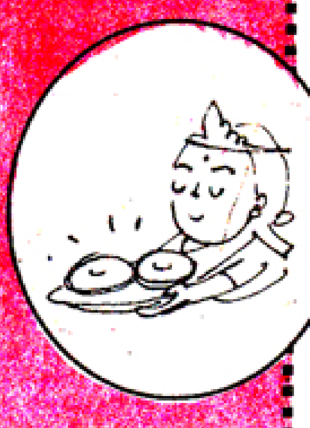
உணவு விஷயத்தில் கூட அதிக கட்டுப்பாடுகளை விதிப்பதில்லை. 'தைராய்டு' சுரப்பி பாதிப்பு "என்பது உயிர் கொல்லும் பயங்கர நோய் அல்ல. ஆனால் மிகவும் கவனமாக சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டிய நோய். சிகிச்சை செய்யும் போது நோயாளியின் பெண்மைத் தன்மை மாறுபடாமலிருக்க கவனமாக இருக்க வேண்டும். சிகிச்சையினால் அவர்களின் மாதவிலக்கு முறை மாறுபடக் கூடாது. இந்த முறை சிகிச்சையில் பக்க விளைவுகள் ஏதும் ஏற்படுவதில்லை.

ஹோமியோபதி மருந்துகளில் ஒரே மருந்து பல மருந்துகளுடன் இணைக்கப்பட்டு தந்து பலவித நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம். அதனால் குறிப்பிட்ட ஒரு மருந்தினை மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் தானாக சாப்பிடுவதால் எந்தப் பயனும் கிடைக்காது. 'தைராய்டு' சுரப்பி பாதிப்பிற்கு காலிகார்ப் (Kalicarb), பல்சட்டிலா (Pulsatilla), க்ராபைட்ஸ் (Graphites), செபியா (Sepia), நாட்ரமூர் (Natrumur) முதலிய மருந்துகள் கலந்து தரப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும்

இட்லி ராணி!

ஒரு சகோதரி மங்கையர் மலரில் தான் அமெரிக்கா சென்றிருந்த பொழுது தான் பட்ட கஷ்டம் என்று இட்லி தயார் செய்த விதத்தை விளக்கினார். அமெரிக்காவில் என்ன, எங்கேயானாலும் புழுங்கலரிசி இல்லாமல் பூ மாதிரி இட்லி செய்யும் விதம் இருக்கிறது. எனக்கு என் அண்ணன், 'இட்லி தயாரிப்பதில் உன்னைப் போல யாராலும் செய்ய முடியாது' என்று 'பத்மஸ்ரீ இட்லி ராணி' என்ற பட்டத்தையும் வழங்கினார். ஒரு சிம்பிள் வழியை பின்பற்றி நீங்களும் விருதைப் பெறலாம். ரகசியம் இதுதான் : ப. அரிசி – 1 பெரிய தம்ளர், உளுந்து – ¾ தம்ளர், வெந்தயம் – 1 ஸ்பூன், இந்த விகிதத்தில் நான்கு மணி நேரம் ஊறவைத்து அரைத்தால், இட்லியோ, தோசையோ பஞ்சு மாதிரி வரும்.

– சாந்தா ராவ்



மைதாவில் பூரி, கேக், போளி தவிர இன்னொரு சுவையான டிபன் –

மைதா ஒரு கப், நன்கு பழுத்த வாழைப்பழம் (பச்சை வாழைப்பழம்) –1, 1 ஸ்பூன் சர்க்கரை, கால் ஸ்பூன் சோடா உப்பு, தேவைக்கேற்ப உப்பு, மாவு பிசைய கொஞ்சம் தயிர். இவையாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து மாவு பிசைந்து வைக்கவும். பிசைந்த மாவை 5 அல்லது 6 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பின்பு சிறிய சிறிய பூரிகளாய் செய்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். ஜோராயிருக்கும்.

– வைதேஹிரமணி



அவரவர் உடல்வாகிற்கு ஏற்ப, உடல் உபாதைகளுக்கேற்ப, மனவேதனைகளுக்கேற்ப மருந்துகள் மாற்றியமைத்துத் தரப்படுகிறது. குறிப்பிட்ட கால அளவிற்குப் பிறகு நோயாளி திரும்ப பரிசீலிக்கப்பட்டு மருத்துவமுறை மாற்றியமைக்கப்படுகிறது.

ஹோமியோபதி முறையில் சிகிச்சை பெறுவதனால் நோய் ஏற்பட்ட உறுப்பு சரி செய்யப்பட்டு சரியான நிலையில் இயங்கத் தொடங்குகிறது. பக்கவிளைவுகள் எதுவும் இல்லை. நோய் இயற்கையாக குணமடைவதால், சிகிச்சையின் கால அளவு அதிக நாட்களுக்கு இருக்கலாம். முன்னேற்றம் மெதுவாகத் தெரியலாம். ஆனால் இந்த நிவாரணம் நிரந்தரமானது."

மூன்றாவது கோணமாக, இந் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தன்னை அணுகும் போது யோக முறையில் அவர்களை எவ்வாறு குணப்படுத்துகிறார் என்று விளக்குகிறார், திரு. ஈ.ஆர். கோபாலகிருஷ்ணன்.

"யோக தத்துவத்தின்படி உடற்கூறு என்பது வேறு முறையில் அமைந்துள்ளது. அலோபதி முறையில் உள்ள உடற்கூறிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டது யோகமுறை உடற்கூறு. இதன்படி உடலில் அமைந்துள்ள ஐந்து சக்கரங்கள் முதுகெலும்பை ஒட்டி உள்ளன. யோக தத்துவத்தின்படி நோய் என்பது ஒருமைப்பாடு குறைந்த தன்மை.

இந்த ஐந்து சக்கரங்களும் உடலில் சீராக ஒரு வரிசையில் உள்ளன. இந்த வரிசை மாறுபடும் போது பிரச்னைகள் உருவாகின்றன. இந்த சக்கரங்கள் உடலில் தொடர்ந்து சுழன்று கொண்டிருக்கின்றன. அந்த சுழற்சியில் மாறுபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. இவை ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பதால் ஒரு சக்கரத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பினால் அனைத்தும் பாதிப்படைகின்றன.

உடலில் ஒரு சிறிய அளவில் ஒரு ஜோதி உள்ளது என்கிறது யோகத் தத்துவம். அந்த ஜோதியான தீ, பெரிதாகவோ, சிறிதாகவோ அல்லது சீராகவோ எரிய உடலில் ஓடும் பிராண சக்திதான் காரணமாகிறது. இந்த பிராண சக்தியின் ஓட்டத்தைச் சில அசுத்திகள் என்ற தடைகள் தடுக்கின்றன. இதற்குக் காரணங்கள் பல :

1. உடலமைப்பில் ஏற்படும் பிரச்னைகள்
2. மனதளவில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்
3. உணவு
4. அன்றாட நடவடிக்கைகள்.

யோக தத்துவத்தில் உடம்பில் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதிக்கென ஆசனங்கள் வரையறுக்கப்படுவதில்லை. உடல் முழுவதும் ஆரோக்கியமாக விளங்க யோகப் பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுகின்றன. இருப்பினும், 'தைராய்டு' நாளமில்லாச் சுரப்பியில் பாதிப்பு என்ற நிலையுடன் நோயாளி வரும் போது கழுத்துப் பகுதியை ஒட்டிய சக்கரம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்று கணக்கிடப்படுகிறது. அதற்கான சிகிச்சை முறையைத் தீர்மானிக்கும் போது நோயாளியின் வயது, உடலமைப்பு, குடும்பப் பின்னணி, உணவு முறை முதலியவை கணக்கிடப்பட்டு அந்த கழுத்துப் பகுதியை ஒட்டிய சக்கரத்தின் சுழற்சி சீராவதற்குத் தேவையான ஆசனங்கள் பயிற்சி செய்ய கற்றுத் தரப்படுகின்றன. அவற்றில் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்

I. சீதலி பிராணாயாமம்

1. கீழேயோ, ஸ்டூலிலோ முதுகுத்தண்டு நேராக இருக்கும்படி அமரவும்.

2. முகவாய்க்கட்டை மார்பைத் தொடும்படி செய்யவும்.

3. நாக்கைச் சுருட்டி சுருட்டிய நாக்கின் வழியாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.

4. மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, தலை கீழிருந்து மேலாகச் செல்ல வேண்டும்.

5. மூச்சை உள்ளிழுத்தல் முடிந்தபின், நாக்கை உள்ளிழுத்து, வாயை மூடி தலையை மேலிருந்து கீழ் கொணர்ந்தவண்ணம் நாக்கின் வழியாக மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.



மலட்டுத்தன்மை, குழந்தையின்மை, ஆண்மைக்குறைவு, நரம்புத் தளர்ச்சி போன்றவைகளுக்கு தெய்வீக மூலிகைகள்



ஆண்மைக்குறைவு:- பொதுவாக ஆண்களுக்கு ஏற்படுகின்ற பாலுணர்வு குறைபாடுகளில் ஆண்மைக்குறைவும் ...க்கியமாக திகழ்கிறது. ஆண்மைக்குறைவு என்பது ஒருவருக்கு உடலுறவு கொள்ளும் அளவு விரைப்பு தன்மை ...ல்லாமல் இருத்தலே ஆகும். மலட்டுத்தன்மை என்பது, உடலுறவு கொள்ளும் அளவுக்கு ஒருவருக்கு விரைப்பு இருக்கும். ...ிந்தும் உற்பத்தி ஆகும், ஆனால் கருத்தரிக்கும் அல்லது கரு உற்பத்தி ஆகும் அளவிற்கு அதில் உயிர் அணுக்கள் ...ருக்காது. இதனையே மலட்டுத்தன்மை என்று கூறுவார்கள். இந்த இரண்டு நிலைமையில் உள்ளவர்களாலும் குழந்தை ...ாக்கியத்தை பெற இயலாது.

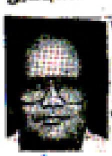
ஆண்மைக்குறைவு ஏற்படக்காரணம்:- நம் உடலில் உற்பத்தியாகும் விந்துவை விந்து பைகள் சிறிது ...ாலத்திற்குத் தான் வைத்திருக்க முடியும். விந்து உருவாக்கும் செயல் தொடர்ந்து நடைபெறுவதால் உடல் இவற்றை எந்த ...ிதத்திலேனும் பயன்படுத்த வேண்டியதாகிறது. திருமணம் ஆகாததால் உடலுறவு கொள்ள இயலாத நிலையிலுள்ள ...ளம் வயதில் அதிகப்படியாக உள்ள விந்து, இயற்கையாக தாமாகவே வெளியேறும். ஆனால் சிலர் தாமாகவே சுய ...ின்பம் என்ற பெயரில் அடிக்கடி விந்துவை வெளியேற்றி விடுவார்கள். இது உற்பத்தி ஆகும் அளவைவிட, வெளியேற்றும் ...ளவு அதிகமானால் இன்பம் என்பதற்கு பதில் துன்பமாக மாறிவிடும். காரணம் விந்து குறைந்தவன் ஆண்மையற்றவனும் ...ஆகலாம், மலட்டுத்தன்மை கொண்டவனாகவும், நரம்புகள் தளர்ச்சியுள்ளவனாகவும் மாறலாம்.

காரணம்:- விந்தணுக்கள், உடல் வளர்ச்சி, திசுக்கள் வளர்ச்சி, எலும்புக்குள் உள்ள ஊன் சக்தி ஆகியவை திரம்பட ...ருக்க காரணமாக இருக்கின்றது. மேலும் உடலுக்கு வலிமை, தைரியம், ஐம்புலன்களின் (கண், காது, மூக்கு, வாய், ...டல் போன்றன) செயல்களை சரிசெய்யும் திறமை, அறிவாற்றல், நினைவாற்றல், உடல் பொலிவுடன் இருக்கவும் உதவுகின்றன. ...விர விந்து குறைந்தால் உடலின் எடையும், அழகும் குறையும், உடல் பலஹீனமடையும். இதனால்தான் "விந்து விட்டான் ...நொந்து கெட்டான்" என்றும் இரண்டடக்கேல் ஒன்று விடேல் என்றும் கூறினார்கள். இரண்டடக்கேல் என்பது மலம், சிறுநீர் ...அடக்க கூடாது என்றும், உணர்ச்சியின் போது வெளிபடுத்தி விடவேண்டும் என்றும், ஒன்று விடேல் என்பது விந்துவை ...வெளிப்படுத்தாதே என்றும் பொருள் ஆகும்.காரணம் நம் உடலின் உயிராற்றல் என்பது விந்து சக்தியே ஆகும். உயிராற்றல் ...குறைந்தால் உடலின் மொத்தபாகமும் பாதிப்புக்குள்ளாகும். ஆகவே உடலுறவை அளவுடன் வைத்துக் கொள்வது நல்லது ...ஆகும்.

ஆண்மைக்குறைவுக்கான மூலிகைகள்:- வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, அருகம்புல், நாவல், நெல்லி, கடுக்காய், ...ாவிலை, அரசனிலை, முருங்கைபூ, ஆவாரம்பூ, ஒரிதழ் தாமரை, அமுக்கரா, ஆலயிலை – போன்ற மூலிகைகள் பறித்து ...ந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து பின் சமஅளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டலில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின் ...தில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணிநேரம் முன்பாக ...னமும் காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளையும் உட்கொள்ளவும். இம்மூலிகை மருந்துகளால் விந்து உற்பத்தி ...அதிகமாகும், விந்து கெட்டியாகும், உடல் நன்கு வளர்ச்சி அடையும்.

ஆண்மைக்குறைவுக்கான உணவுமுறைகள்:- இந்நோயாளிகள் தினம் காலை ஒருவேளை இயற்கை ...ணவுகளாக பச்சையாக உண்ணும் பழங்கள், காய்கறிகள், Vegetable Salad & Fruit Salads போன்றனவும், மற்ற ...இரண்டு நேரம் சமைத்த உணவுகளாக Vegetable Soup, கீரைகள் Soup, பட்டாணி வகைகள், சுண்டல்கள் போன்றன ...ாகவும், ராகி, கம்பு, கோதுமை, பார்லி, மக்காசோளம் போன்ற தானியங்களில் இருந்து கஞ்சி, ரொட்டி போன்றன தயார் ...செய்து உட்கொள்ளவும். இதனால் உடலுக்கு தேவையான சக்திகள் கிடைத்து, போதுமான ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும்.

உடற்பயிற்சிகள்:- ஆண்மைக்குறையுள்ளவர்கள் தினம் காலை, மாலை 30 நிமிட நேரம் எளிய உடற்பயிற்சிகள் ...யதிற்கு தக்கவாறு செய் தாக வேண்டும். குறிப்பாக இயன்றவரை வேகமாக நடத்தல், மெல்லோட்டம், கயிறாட்டம் ...Skipping), ஜாக்கிங், நீந்துதல், கைகால் விரல்களை நீட்டி மடக்குதல், உட்கார்ந்து எழுதல், குனிந்து நிமிர்தல், நின்ற ...இடத்தில் ஓடுதல், நின்ற இடத்தில் குதித்தல், மூச்சுப்பயிற்சிகள், வஜ்ராசனம், பத்மாசனம் போன்ற எளிய உடற்பயிற்சிகள் ...செய்தல் நல்லது. இப்பயிற்சிகளால் உடலில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். இரத்த குழாய்கள் விரிவடையும். நரம்புகள், ...எலும்புகள் வலுப்பெறும் இதனால் ஆண்மைக்குறைவு நீங்க பெரிதும் துணைபுரியும்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன், Dr.M.சபாபதி, & Dr.M.சிவசக்தி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B.No:30,No:3, திருநாத முதலி நகர், காலேஜ் எதிரில், திருப்பத்தூர் (N.A.A.)635601 ✆ 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 ✆ 6424285, 6427638

[illegible] சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், ...தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் ...சந்திக்க முகாம்-விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்

[illegible] டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 26 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் ...தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

...7 & 8-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR). ...

...9-ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to 1 ஹோட்டல் பிரசிடெண்ட், கல்பனா தியேட்டர் அருகில் கெம்பே கவுடா ரோட் ...

...8 & 19-ந் தேதி-புது டெல்லி: காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆:571 ... 75 5723...

II. த்விபாதபீடம் :

1. மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும்.

2. இரண்டு கால்களையும் செங்குத்தாக மடித்துக் கொள்ளவும்.

3. மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி இடுப்பை மேலே உயர்த்தவும்.

4. இந்நிலையில் முகவாய்க்கட்டை மார்பை தொடும் நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

5. மூச்சை வெளியே விட்டபடி பழைய நிலைக்கு வரவும்.

III. சர்வாங்காசனம் :

1. இரு கால்களையும் நீட்டி மல்லாக்கப் படுக்கவும்.

2. மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி கைகளை பக்கவாட்டில் வைக்கவும்.

3. மெதுவாக மூச்சை வெளியே விட்டபடி இரு கால்களையும் தலைகீழாக, செங்குத்தாக இருக்கச் செய்யவும். இந்நிலையில் கழுத்து வளைந்து முகவாய்க்கட்டை மார்பைத் தொட வேண்டும்.

4. கால்களும் உடம்பும் ஒரே நேர்க் கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.

5. இந்நிலையில் அவரவர் சக்திக்கு ஏற்ப இருந்து பின் பழைய நிலைக்கு வரவும்.

IV. மகா முத்ரா

முத்ரா என்பது ஒரு அடையாளம். மகா முத்ரா என்பது மூன்று முக்கியமான முத்திரைகளை உள்ளடக்கியது. இவை முறையே ஜாலந்திரபந்தம், ஒட்டியாணபந்தம், மூல பந்தம் ஆகியவை. பொதுவாக மகாமுத்ரா இந்த மூன்று பந்தங்களை உள்ளடக்கிச் செய்வதுதான் முறை. இதனை ஒரு யோக ஆசிரியரிடம்தான் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். மகா முத்ராவின் அங்க அமைப்பான ஆசனங்கள் மட்டும் இங்கு விளக்கப்பட்டுள்ளன.

1. இரு கால்களை முன்னால் நீட்டி அமரவும்.

2. ஒரு காலை மடக்கி குதிகால் பிறப்புறுப்பிற்கும், ஆசன துவாரத்திற்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் வைக்கும்படி அமரவும்.

3. மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தவும்.

4. மூச்சை வெளியே விட்டபடி இரு கைகளாலும் நீட்டிய கால் பாதத்தை பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

5. இந்த ஆசனத்தின் இறுதி நிலையில் உடல் அறுபது டிகிரி சாய்வில் முன் வளைந்த நிலையில், முதுகுத்தண்டு சிறிதே உட்புறம் குவியும் தன்மையாக கைகளிரண்டும் பாதத்தைப் பிடித்து இருக்கும் நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

6. முகவாய்க்கட்டை மார்பில் ஒட்டியபடி இருக்க வேண்டும்.

7. இந்த நிலையில் ஒரே சீராக மூச்சை வெளியே விட்டபடி சக்திக்கேற்ப அந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

8. ஒருபுறம் முடிந்ததும் பழைய நிலைக்கு வந்து மறு காலை மடக்கிச் செய்ய வேண்டும்.

மேற்கூறிய ஆசனங்களையும் ஒரு யோகா ஆசிரியரிடம் கற்றுச் செய்வதே சிறந்தது. தைராய்டு யோகாசனத்தால் குணமாகும் என்று விளக்கவே இங்கு இவை கூறப்பட்டன. அதனுடன் இணைத்து உடல்வாகிற்கேற்ப மேலும் பல ஆசனங்களைத் தகுந்த ஆசிரியரிடம் கற்றுச் செய்வதனால் நல்ல பலனை அடையலாம்.

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**
படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

காய்கறி அல்வா!

கால் கிலோ உருளைக்கிழங்குடன், கால் கிலோ கேரட், கால் கிலோ ஆல்வள்ளிக் கிழங்கு என மூன்றையும் வேகவைத்து மிக்ஸியில் மசித்து, மசித்த கலவை 1 கப் என்றால் ஒன்றரை கப் சர்க்கரை சேர்த்து, 2 அல்லது 3 ஸ்பூன் நெய் விட்டு, ஒரு கப் கெட்டியான பால் விட்டுக் கிளறி, சுருள வந்ததும் சிறிது குங்குமப் பூ, பச்சை கற்பூரம் ஏலப்பொடி தூவி, ஒரு ஸ்பூன் பாதாம் எஸென்ஸ் விட்டு இறக்குங்கள். தட்டில் கொட்டி ஆறியதும் துண்டுகளாகப் போடவும். முந்திரியால் அலங்கரிக்கலாம். (தூளாக்கித் தூவியும் விடலாம்).

– பாலா இராஜேந்திரன்.



மங்கையர் மலர் வாசகர்களுக்கு...

உங்கள் மங்கையர் மலரை நீங்கள் நன்றாக அறிவீர்கள். இப்போது மங்கையர் மலர் உங்களைப் பற்றி அறிய விழைகிறது. உங்களின் அன்பான மனம் மட்டுமே இதுவரை தெரியும். இப்போது மங்கையர் மலரை யார் யார் படிக்கிறார்கள், அவர்களின் பொருளாதார நிலை, குடும்ப நிலை இவற்றை 'சர்வே' எடுக்க விரும்புகிறோம். இது மேற்கொண்டு நமது வளர்ச்சிக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும். மங்கையர் மலர் வாசகர்கள் இப்படிப்பட்டவர்கள், இவர்களின் ரசனை இத்திசையில் செல்கிறது எனப் புரிந்து கொள்ள, திட்டமிட மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கும். நீங்கள் அனுப்பும் விவரங்கள் மங்கையர் மலரின் வளர்ச்சிக்கு மட்டுமே பயன்படுத்தப்படும். முற்றிலும் அந்தரங்கமாகக் கருதி பாதுகாக்கப்படும் என்று உறுதி அளிக்கிறோம். எனவே தயவுசெய்து கீழ்கண்ட கூப்பனை பூர்த்தி செய்தும் ✔ செய்தும் எங்களுக்கு எவ்வளவு சீக்கிரம் அனுப்பமுடியுமோ, அவ்வளவு சீக்கிரம் அனுப்பும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம். கடைசி தேதி 14-8-2000. கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து அனுப்புவோரில் நூறுபேருக்கு குலுக்கல் முறையில் அமரர் கல்கி எழுதிய நூல் வழங்கப்படும்!

1) 2)	பெயர் : முகவரி :		3) தொலைபேசி :
4)	ஆண்/பெண்		
5)	தங்கள் வீட்டின் தலைவர் (அ) சம்பாதிப்பவர்களில் பிரதானமானவர்	தாங்கள் தங்கள் கணவர்/மனைவி தங்கள் தந்தை தங்கள் உடன் பிறந்தவர் மற்றவர் (விளக்குக)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
6)	தங்களின் வயது	20-ற்கு குறைவு 20-29 வரை 30-39 வரை 40-50 வரை 50+	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
7)	படிப்பு	கொஞ்சம் பள்ளி பள்ளி இறுதி +2/டிப்ளோமா பட்டதாரி உயர் கல்வி தொழில் முறைக்கல்வி (Professional) மற்றவை (விளக்குக)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
8)	வேலை	தனியார் நிறுவனம் அரசாங்க /பொது நிறுவனம் மாணவ/மாணவி சுயதொழில் / வியாபாரம் விவசாயம் இல்லத்தரசி மற்றவை (விளக்குக)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
9a)	தங்கள் இல்லத்தில் மொத்தம் சம்பாதிப்பவர் எண்ணிக்கை (எழுதுக)		

9b)	அனைத்து வருமானங்களும் சேர்த்து தங்கள் வீட்டின் மாதாந்திர மொத்த வருமானம்	ரூ.5000 வரை ரூ.5000 - ரூ. 9999 ரூ.10000 - ரூ.14999 ரூ.15000 - ரூ.19999 ரூ.20000 - ரூ.24999 ரூ.25000-ற்கு மேல்	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
10)	வீட்டில் மொத்தம் நபர்கள் (எழுதுக)	5 வயதிற்கு உட்பட்டவர் 6 முதல் 12 வயதிற்குட்பட்டவர் 13 - 18 வயது 19 - 30 வயது 31 - 45 வயது 46 - 60 வயது 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
11)	தங்கள் வீட்டில் இருக்கின்ற வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள்	கார்/ஜீப் பைக்/ஸ்கூட்டர் மோபட் டீவி விசிஆர்/வீசிடி/டிவீடி ஃப்ரிஜ் கம்ப்யூட்டர் வாஷிங் மெஷின் ம்யூசிக் ஸிஸ்டம் மைக்ரோவேவ் அவன் காமெரா விடியோ காமெரா	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
12)	தாங்கள் அடுத்ததாக வாங்க வேண்டும் என ஆசைப்படுவது-	பட்டுப்புடவை/வைரநகை கார்/ஜீப் பைக்/ஸ்கூட்டர் மோபட் டீவி வீசிஆர்/வீசிடி/டிவீடி ஃப்ரிட்ஜ் கம்ப்யூட்டர் வாஷிங் மெஷின் ம்யூசிக் ஸிஸ்டம் மைக்ரோவேவ் அவன் காமெரா விடியோ காமெரா வீடு/மனை/ஃப்ளாட்	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
13)	சராசரியாக ஒரு மாதத்தில் தங்கள் வீட்டில் இப் பொருட்களுக்கு நீங்கள் செலவழிப்பது ரூபாய் (எழுதுக)	துணிமணி நகை அழகு சாதனங்கள் வெளியில் உணவருந்துதல் காசட்டுகள் கடன் அடைப்பு	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
14a)	தங்கள் சேமிப்பு/முதலீட்டு முறைகள்	வங்கி அரசாங்க சேமிப்பு திட்டங்கள் (உ-ம். N.S.S., IVP) தனியார் நிறுவனங்கள் ரியல் எஸ்டேட் தங்கம் பங்குச் சந்தை ம்யூசுவல் ஃபண்டு ஆயுள்காப்பு மற்றவை (விளக்குக)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

14b)	இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள சேவைகளை உபயோகிக்கிறீர்களா?	Credit Card Social / Entertainment Club Sabha Social Service Club like Lion's, Rotary Health Club	☐ ☐ ☐ ☐
15a)	தங்களிடம் பிரத்யேக இன்டர்நெட் தொடர்பு (Personal Internet Connection) உள்ளதா?	ஆமாம் இல்லை	☐ ☐
15b)	தாங்கள் இன்டர்நெட் தொடர்பு அலுவலகத்தில் உபயோகிக்கிறீர்களா?	ஆமாம் இல்லை	☐ ☐
16)	தாங்கள் விடுமுறையில் வெளியூர் செல்வது...	குறைந்தது வருடத்தில் 2 முறை வருடத்தில் 1 முறை 2 வருடங்களில் 1 முறை அதற்கும் குறைவாக	☐ ☐ ☐ ☐
17)	தாங்கள் வசிப்பது...	சொந்த வீடு வாடகை வீடு கம்பெனி லீஸ் வீடு	☐ ☐ ☐
18)	வீட்டில் மொத்தம் மங்கையர் மலர் வாசகர்கள் (எழுதுக)	பெரியவர்கள் (18 வயதிற்கு மேற்பட்டோர்) சிறுவர்	
19)	தாங்கள் மங்கையர் மலர் படிப்பது	பிரதி இதழும் இரண்டில் 1 இதழ் மூன்றில் 1 இதழ் அதற்கும் குறைவாக	☐ ☐ ☐ ☐
20)	தாங்கள் மங்கையர் மலர் படிக்கும் முறை...	சந்தா பேப்பர் கடை நூலகம் மற்றவை (விளக்குக)	☐ ☐ ☐
21)	மங்கையர் மலரில் விரும்பி (அ) முதலில் படிக்கும் பகுதி (எழுதுக)		☐ ☐ ☐
22)	மங்கையர் மலரில் இப் பகுதிகளை அதிகமாக வெளியிடலாம் என நீங்கள் நினைப்பது	சினிமா அரசியல் விளையாட்டு இன்னும் ஏதாவது (எழுதுக)	☐ ☐ ☐
23)	'நமது இதழில் இந்தக் குறை இருக்கே' என நீங்கள் நினைப்பது (ஓரிரு வரிகளில்)		
24)	நமது இதழுடனான இந்த இருபது வருட தொடர்பில் தாங்கள் பெற்ற பயன் (ஓரிரு வரிகளில்)		
24)	மங்கையர் மலர் என்றவுடன் தங்களுக்கு 'டக்'கென நினைவுக்கு வருவது (எழுதுக)		

அதிசயங்கள் நிகழ்த்தும் அற்புத மருத்துவர்



நாங்கள் திருமணமாகி 6 வருடமாகியும் குழந்தையில்லாமல் பல மருத்துவமனைகள் ஏறி இறங்கினோம். **டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்** அவர்களிடம் சிகிச்சை பெற்ற 3 மாதத்திலேயே கர்ப்பம் அடைந்து இப்போது 6 மாத கர்ப்பிணியாக இருக்கிறேன்.

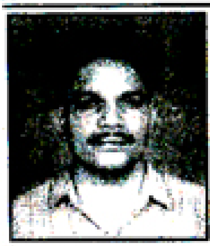
• சென்னை தேனாம்பேட்டையைச் சேர்ந்த ஜெய்சங்கர்-மாரியம்மாள் தம்பதிகள்

• கோயம்புத்தூரை சேர்ந்த 38 வயது சல்தான் பீவிக்கும் இதே நிலையிலிருந்து சிகிச்சைக்குப்பின் கர்ப்பம் அடைந்துள்ளார்

எனக்கு(கிளியம்மாள், மாதவரம் பெரிய சேக்காடு எண்11, பெருமாள் கோவில் தெரு) உடலில் உப்பு அதிகமாக இருப்பதாக சென்னையில் சில மருத்துவமனைகளில் சுமார் 5 வருடம் சிகிச்சை பெற்று பின் பல பரிசோதனைக்குப் பிறகு என் கிட்னி ∴பெயிலியர் ஆகி விட்டதாகவும், அதை மாற்றம் செய்வது தவிர வேறு வழியில்லை என்றும் கூறப்பட்டேன். அதற்கு லட்சக்கணக்கில் செலவு செய்யப் பணம் என்னிடம் இல்லாத காரணத்தால் ராயப்பேட்டையில் உள்ள **ரப்பானி வைத்திய சாலாவில்** காண்பித்தேன். ஒரே மாதத்தில் யூரியாவின் அளவு குறைந்து இனி கிட்னி மாற்ற வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்று டாக்டர்கள் கூறிவிட்டார்கள்.



• கிளியம்மாள்



E. இராமு

நான் (E. இராமு 51/60, மாணிக்க விநாயகர் கோவில் தெரு, பெரம்பூர், சென்னை – 39

கடந்த 10 ஆண்டு காலமாக சோரியாசிஸ் நோயால் கடுமையான பாதிப்புகளுக்கு உள்ளானேன். பல மருத்துவர்களிடம் காண்பித்தும் பலன் ஏற்படவில்லை. 12.8.99 அன்று **ரப்பானி வைத்தியசாலா**வில் காண்பித்து மருந்து வாங்கி சாப்பிட்டேன். இன்று புதிய தோலுடன் புதிய மனிதனாக மாறியுள்ளேன். இனி இந்த மருத்துவர் காட்டி வரும் வழியே மருத்துவத்திற்கு சிறந்த வழி என்று என்னை போல் அவதியுறும் அனைவருக்கும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

D.ராணி, 518 N.V.N. நகர், திருமங்கலம், அண்ணாநகர் மேற்கு, சென்னை – 40.

எனக்கு சுமார் 5 வருடமாக முதுகு மற்றும் கை, கால்களில் ஜாய்ண்ட்டுக்கு ஜாய்ண்ட் **(Joint)**தாங்கமுடியாத அளவிற்கு வலி ஏற்பட்டு பல டாக்டர்களிடம் சென்று **X-ray** எடுத்துப் பார்த்ததில் என் முதுகு எலும்பு நகர்ந்திருப்பதாயும் ஆபரேஷனே வழி என்றும் கூறிவிட்டார்கள். பின் சில அனுபவசாலிகளின் அறிவுரைப்படி **ரப்பானி வைத்தியசாலா** சென்றேன். ஒரே மாதத்தில் நம்ப முடியாத அளவிற்கு முன்னேற்றம் ஏற்பட்டு இப்போது நன்றாக நடமாடுகிறேன்.



D.ராணி

மேலும் அல்சர், B.HEPATITIS கை, கால் வாதம், லிவர் பெயிலியர், மூலம், ஆண்மைகுறைவு, நரம்புத்தளர்ச்சி போன்றவை நல்ல முறையில் குணம் அடைகின்றன.

டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்



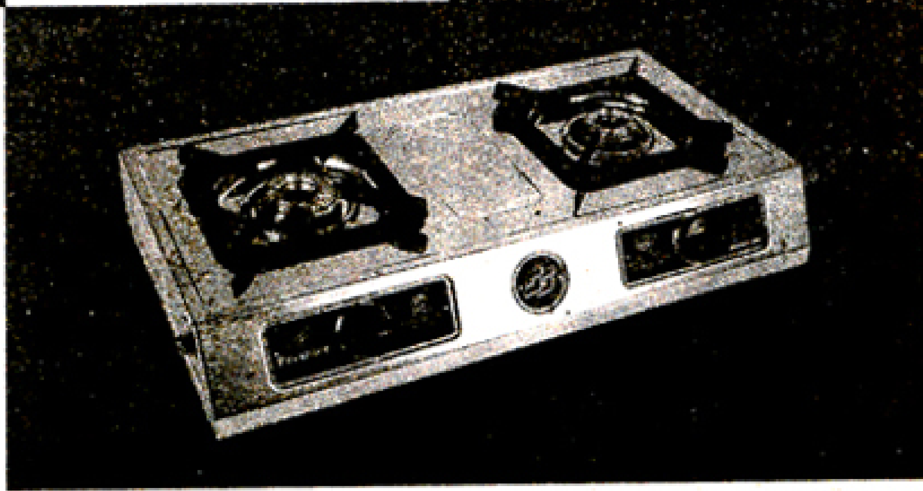
ரப்பானி வைத்ய சாலா

73/1, டாக்டர் பெசன்ட் ரோடு, மீர்சாகிப்பேட்டை மார்க்கெட் அருகில், இராயப்பேட்டை,
சென்னை – 600 014. போன்: 8510969, 8410874

வீட்டின் பாதுகாப்பிற்கு



பாதுகாப்பான சமையலுக்கு



சமையல் கியாஸ் ஸ்டவ் (LPG கியாஸ் அடுப்பு) தரக் கட்டுப்பாட்டுக்கு உட்படவில்லை என்றால் அது மிகவும் ஆபத்தானது. தரக் கட்டுப்பாடுகளுக்காக முன்பு ISI என்ற பெயர் கொண்ட பியூரோ ஆப் இந்தியன் ஸ்டாண்டர்ட்ஸ் (BIS) அமைப்பானது, கியாஸ் ஸ்டவ் அடுப்புகளுக்காக மிகக் கடுமையான தர அளவுக் குறிப்புகளை நிர்ணயித்து, அதன் மூலம் கியாஸ் ஸ்டவ் அடுப்புகள் மிகவும் பாதுகாப்பாக இருக்க வழிவகை செய்துள்ளது.

அதனால்தான் கியாஸ் சிலிண்டர்களை விநியோகம் செய்யும் IOC, BP மற்றும் பல சிறந்த நிறுவனங்கள், பாதுகாப்பு நலன் கருதி ISI முத்திரை உள்ள கியாஸ் ஸ்டவ் அடுப்புகளையே அங்கீகரித்து அவற்றையே சிபாரிசும் செய்கின்றன.

SS பிரிமியர் கியாஸ் ஸ்டவ் அடுப்புகள் ISI அமைப்பின் மிகக் கடுமையான தரக் கட்டுப்பாட்டு சோதனைகளை வெற்றிகரமாகக் கடந்து ISI முத்திரையைப் பெற்ற பிறகே விற்பனைக்கு வருகின்றன.

ஏனென்றால் உங்கள் பாதுகாப்பில் எங்களுக்கு அக்கறை உண்டு.

SS பிரிமியர் கியாஸ் ஸ்டவ் சிறப்பு அம்சங்களைப் பாருங்கள்.

- துருப்பிடிக்காத பித்தளை பர்னர்கள் மூலம் பாத்திரத்தைச் சுற்றிலும் தீ ஜுவாலைகள் ஒரே சீராகப் பரவுகின்றன.
- மிகத் துல்லியமாக டிசைன் செய்யப்பட்ட நாபுகள் (குமிழ்) தீயை முழுமையாக
- ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஃபிரேம் கீழே மறைவாக உள்ள கனெக்டர் பைப்புகள், குறிப்பிட்ட சிறந்த தரமான உலோகங்களால் தயாரிக்கப்பட்டவை.
- வழிவதைத் தாங்கும் தட்டுகள் (spill trays).
- ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஃபிரேம், மிக உயர்ந்த தரமான ஸ்டீல் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்பட்டதாகும்.

விற்பனைக்குப் பிந்தைய எங்களுடைய சேவை, உடனடியாகச் செயல்படுவதற்கும், தரமான சேவைக்கும், குறித்த காலத்தில் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கும் புகழ் பெற்றதாகும்.

சிறிதே விலை குறைவான, மலிவான தயாரிப்பை வாங்கி, உங்கள் பாதுகாப்பை விட்டுக் கொடுப்பீர்களா? அது உங்களுக்கே ஆபத்து அல்லவா?

ISI முத்திரை கொண்ட, பாதுகாப்பான பிரிமியர் தயாரிப்பையே வாங்குங்கள்.

பிரிமியர்

தரம்மிக்க சுவையான சைவச் சிற்றுண்டி வகைகள்

விதம் விதமான சிற்றுண்டித் தயாரிப்பு முறைகளின் தொகுப்பு. ஆசிரியர் மலர்க்கொடி.

பக்.176 விலை ரூ.36/-

(சொர்ணவள்ளி பிரசுரம், 6, ஜெய் சங்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033)

அட்லாண்டிஸ் மனிதன் மற்றும் சிலருடன்

பிரபஞ்சத்தின் வாழ்வியல் அனுபவங்களை பன்முகப் புதினமாக வடித்துள்ளார். உடைந்த மனிதர்களின் உள்ளங்கள், மாறான செயல்பாடுகள் என்று வாழ்க்கைப் பரிமாணத்தைப் படம்பிடித்துக் காட்டியுள்ளார் ஆசிரியர் எம்.ஜி.சுரேஷ்.



பக். 432 விலை ரூ.250/-

(புதுப்புனல், 32/2, ராஜீ தெரு, முதல் மாடி, அயனாவரம், சென்னை - 23.)

மனையடி சாஸ்திரம்

வீடு கட்டுவதற்கு வேண்டிய அனைத்து விபரங்களும், சாஸ்திரப்படி வீடு அமைத்தல் மற்றும் பல வீட்டு டிசைன்கள் அதற்குத் தேவையான சாமான்கள் பட்டியல்களும் தந்துள்ளார். இலவச இணைப்பாக வாஸ்து கிரஹ லஷ்மி இயந்திரம். ஆசிரியர் கோமல் தமிழமுதன்.

பக். 160/- விலை ரூ.65/-

(விநாயகா பப்ளிகேஷன்ஸ், 21/1, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

கம்ப்யூட்டர் கேள்வி பதில்

கம்ப்யூட்டர் பற்றி முழுத் தகவல்களும் சின்னச் சின்ன கேள்வி - பதில் மூலம் விளக்குகிறார் ஆசிரியர் சுந்தரராஜன்.

பக். 220 விலை ரூ.114/-

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ண தாசன் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 17)

ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை

கீதையின் ஒவ்வொரு ஸ்லோக வரிகளையும் எடுத்துக்கொண்டு அவற்றின் உச்சரிப்பைத் தமிழிலும் மற்றும் தமிழ் விளக்கமுடனும் புரியும் வகையில் தந்துள்ளார் ஆசிரியர் சகோதரி சுப்புலஷ்மி.

பக். 375 விலை ரூ.35/-.

(சாரதா ஐக்கிய மாதர் சங்கம், நெ.2, கில்டு தெரு, தி. நகர், சென்னை-17)

வெற்றிலை

வெற்றிலையைப் பற்றி விரிவான தகவல்கள்- மருத்துவ குணங்கள், வேதிப் பண்புகள், பல்வேறு வகைகள், பராமரிக்கும் முறைகள், சாகுபடி வரவுச் செலவுகள்- மற்றும் வண்ணப்படங்களுடன் தோட்டப் பிரியர்களுக்கும், நிபுணர்களுக்கும் பயனளிக்கும் விதத்தில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர்கள் அருள்மொழியான், தம்புராசு, வில்பிரட் மானுவேல்.

பக். 152 விலை ரூ.60/-.

(பூங்கொடி பதிப்பகம், 14, சித்திரைக் குளம் மேற்கு வீதி, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.)

திருவிளையாடற் புராணம்

சிவபெருமான் தன் பக்தர்களை ஆட் கொள்வதற்கு எண்ணற்ற லீலைகளைப் புரிந்துள்ளார். அவற்றை நமக்குத் தமிழில் அருளிச் செய்தவர் பரஞ்சோதி முனிவர். திருவிளையாடல் புராணத்திற்கு உரைநடை விளக்கம் தருகிறார் தி. நமச்சிவாயம். ஆன்மீக அன்பர்கள், சிவபக்தர்களுக்கு அழகு தமிழில் தரப்பட்டுள்ளது.

பக். 384 விலை ரூ.75/-.

(சகுந்தலை நிலையம், 58, ஐயப்ப செட்டி தெரு, மண்ணடி, சென்னை-1)

தொழிலும் நிர்வாகமும்

பணக்காரர் ஆக வேண்டும். சகலவித வசதிகளையும் பெற வேண்டும் என்பது நம் ஒவ்வொருவரின் கனவு. அந்தக் கனவு கனவாகாமல் நனவாக என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை உலகப் புகழ் அமெரிக்க தொழிலதிபர் ஜே.பால்கெட்டியின் வாழ்க்கையை உதாரணமாக எடுத்துக்காட்டி பல ஆலோசனைகளை வழங்குகிறார் ஆசிரியர் தார்கஷியா.

பக். 120 விலை ரூ.30/-.

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 12, கண்ணதாசன் சாலை, தி.நகர், சென்னை-17)

காதல் காவியம்

கல்லூரிச் சாலையில் இரண்டு உள்ளங்களுக்கிடையே ஏற்படும் காதலை அதன் பிறகு அவர்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மாற்றங்களை காதல் ரசம் சொட்ட ஒரு நாடகமாக படைத்துள்ளார் ஆசிரியர் மதுரகவி.

பக். 183 விலை ரூ.35/-.

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை-17)

திருப்பாவை திருவெம்பாவை

திருப்பாவை, திருவெம்பாவை பாசுரங்களின் மூலமும், எளிய தமிழ் உரையும் தொகுத்திருப்பவர் பா. அன்பரசு.

பக். 80 விலை ரூ.15/-.

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜா பாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி.நகர், சென்னை-17)

தூக்கச் சிகிச்சையும் மந்திர சித்தியும்

வியாதிகள் உண்டாவதற்கான காரணங்கள் சரீரத்திற்கும் மனதிற்கும் உண்டாகும் வேறுபாடுகளை விளக்கி, மந்திரத்தினால் வியாதிகளை குணப்படுத்தும் முறைகள் போன்றவைகள் ஆன்மீகப் பார்வையோடு கூறப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் - தம்மண்ணன்.

பக். 144 விலை ரூ.27/-.

(இராமநாதன் பதிப்பகம், பிளாட் நம்பர் 4698, எஎ-144, மெயின் ரோடு, அண்ணா நகர், சென்னை - 600 040)

சுபயோகம் சனிப் பெயர்ச்சி 2000 - 2002

ஒவ்வொரு ராசிக்கும் சனிப் பெயர்ச்சிப் பலன்கள், ஸ்தோத்திரங்கள், பரிகாரங்கள் முதலியவை கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் - விவேகா.

பக். 80 விலை ரூ.15/-.

(பத்மா எண்டர்பிரைசஸ், 352, திருவல்

விக்கேணி நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 5)

இணையத்தில் இணைவோம்

இன்டர்நெட் என்பது என்ன, அதை எப்படி பயன்படுத்துவது, அதன் விதிமுறைகள், ஈமெயில் பற்றிய விவரங்கள் போன்றவற்றை விரிவாக விளக்குகிறார். கம்ப்யூட்டர் தெரியாதவர்கள்கூட படித்துப் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் எழுதப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியம் கே.என். ராமச்சந்திரன்.

பக். 130 விலை ரூ.50/-.

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

பெண்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டி

இல்லற வாழ்க்கையில் கணவன் - மனைவி உறவுக்கிடையே ஏற்படும் பிணக்குகள் மற்றும் குடும்பத்தில் ஏற்படும் குழப்பங்கள் இவற்றை எப்படி எதிர்கொண்டு தீர்ப்பது என்று வழி காட்டுகிறார் ஆசிரியர் கே.என்.ராமசந்திரன்.

பக். 180 விலை ரூ.30/-.

(திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை-17)

முடிவு

இலக்கிய சிந்தனை அமைப்பு 1999 ஆம் ஆண்டின் பல பத்திரிகைகளில் வெளி வந்த சிறந்த பன்னிரண்டு சிறு கதைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தொகுப்பாக வெளியிட்டுள்ளது.

பக். 144 விலை ரூ.27/-.

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு. தி. நகர், சென்னை - 17)

Jataka Chandrika

கடலங்குடி நடேச சாஸ்திரிகள் தமிழில் எழுதி வெளிவந்த திருமணப் பொருத்தம் பார்ப்பது எப்படி, கிரகங்களின் சஞ்சாரங்கள், அடிப்படைத் தத்துவங்கள் துதிக்க வேண்டிய மந்திரங்கள் இவற்றை ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்த்துள்ளனர் கே.என். சரஸ்வதி மற்றும் அர்த்த நாரீஸ்வரன்.

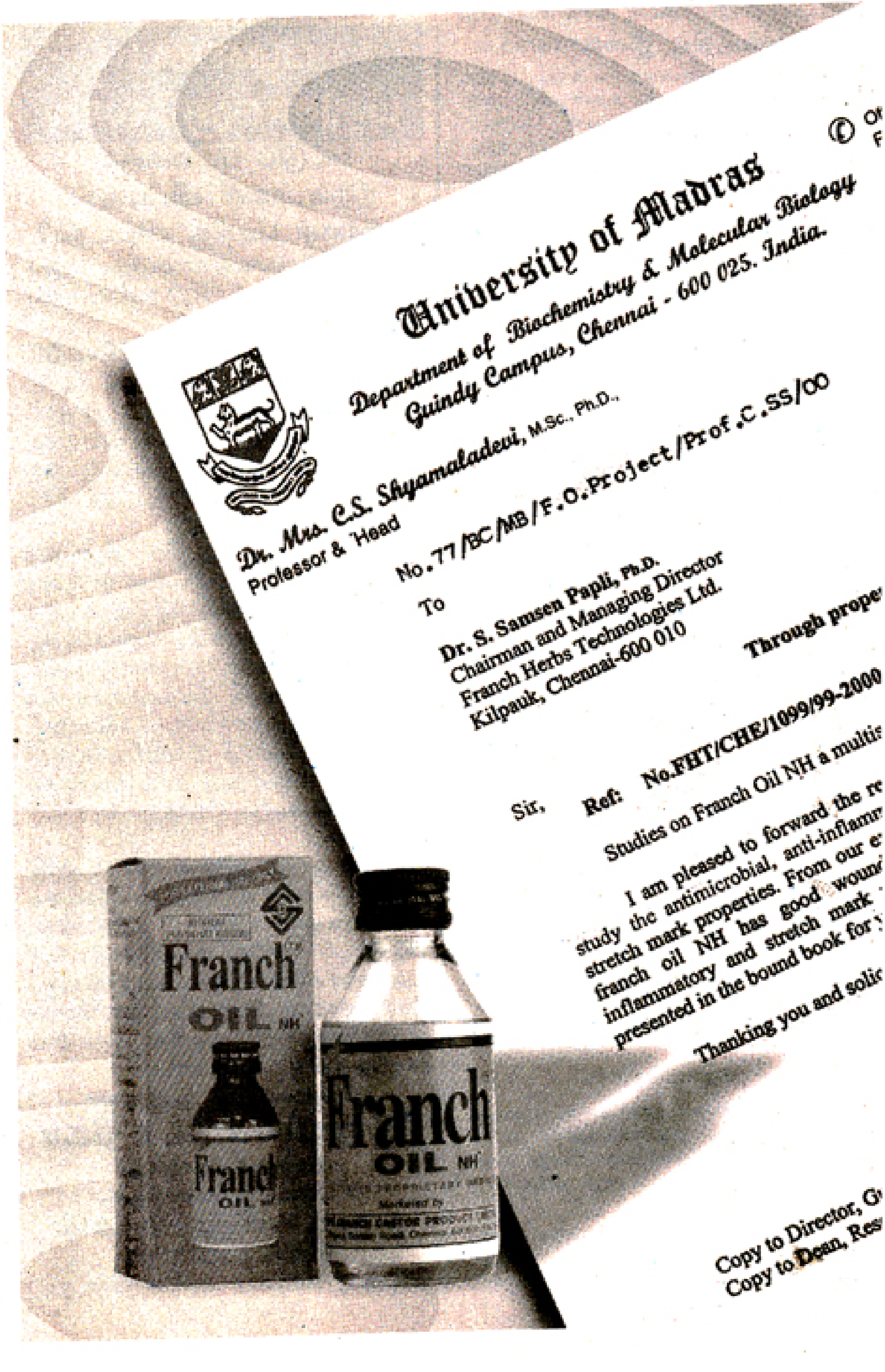
பக். 110 விலை ரூ.50/-.

Stree Jataka

ஒரு மனைவியின் ஜாதகத்தைப் பார்த்து கணவர் மற்றும் குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தை எப்படி கணிப்பது என்று கூறப்பட்டுள்ளது. ஆங்கில மொழி பெயர்ப்பு கே.என். சரஸ்வதி.

பக். 122 விலை ரூ.50/-.

(இரண்டும் கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச ஐயர் தெரு, தி. நகர், சென்னை-17)


University of Madras
Department of Biochemistry & Molecular Biology
Guindy Campus, Chennai - 600 025. India.
Dr. Mrs. C.S. Shyamaladevi, M.Sc., Ph.D.
Professor & Head
No.77/BC/MB/F.O.Project/Prof.C.SS/00
To
Dr. S. Samsen Papli, Ph.D.
Chairman and Managing Director
Franch Herbs Technologies Ltd.
Kilpauk, Chennai-600 010
Through prope
Ref: No.FHT/CHE/1099/99-2000
Sir,
Studies on Franch Oil NH a multis
I am pleased to forward the re
study the antimicrobial, anti-inflamm
stretch mark properties. From our e
franch oil NH has good wound
inflammatory and stretch mark
presented in the bound book for
Thanking you and solic
Copy to Director, G
Copy to Dean, Res
Franch
OIL NH
Franch
OIL NH

Franch
OIL NH*

சென்னை பல்கலைகழகத்தில்

நடைபெற்ற விஞ்ஞானபூர்வமான
ஆராய்ச்சியில் சிறந்த
ஆயுர்வேத மருந்தென்று
நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.
இந்த மகிழ்ச்சியான
செய்தியை
வாடிக்கையாளர்களுடன்
பகிர்ந்து கொள்வதில்
மிக்க மகிழ்ச்சியும்,
பெருமையும்
அடைகிறோம்.

217
2494
@unimad.ernet.in

oad,
r, Adyar,
00 020. India.
575, 6216067

13.05.2000

oil NH-batch 2 given to me, to
, wound healing and removal of
es in rats, it was observed that the
ungal-antibacterial, analgesic, anti-
ies. The results obtained have been

operation in future.

Yours sincerely,

C. S. Shyamala Devi
13.05.2000

(Dr. C.S. Shyamala Devi)
PROFESSOR
HEAD OF THE DEPARTMENT
DEPARTMENT OF BIOCHEMISTRY AND
MOLECULAR BIOLOGY
UNIVERSITY OF MADRAS
GUINDY CAMPUS, CHENNAI-600 025

hennai-600 025
iversity of Madras, Chennai-600 005

* Natural Healing

நெற்றியைச் சுருக்காதீர்கள்!

கேள்விகள்: வயதானால் தோல் சுருங்கி விடுகிறதே! இதற்கு என்ன செய்யலாம்?



வயதாக ஆக பொதுவாக தோல் சுருங்கத்தான் செய்யும். எண்ணை சுரப்பியும், வியர்வை சுரப்பியும் அதன் செயல் நிலையில் குறைந்துவிடும். இதனால் தோல் வறண்டு விடும். வறட்சியால் அரிப்பு ஏற்படும். தோல் வியாதிகூட வர வாய்ப்பிருக்கிறது.

முன்பு எண்ணை தேய்த்துக்கொண்டு ஊறும் பழக்கம் இருந்து வந்தது. உடலுக்கு வைட்டமின் [D] சூரிய ஒளி மூலம் கிடைத்து வந்தது. இப்பொழுது அப் பழக்கம் அறவே போய்விட்டது. நடப்பு காலத்தை விட்டு, எதிர்கால யோசனைகளைச் செய்வதால் நெற்றியைச் சுருக்கி, சுருக்கி சிலருக்கு நெற்றியில் சுருக்கங்கள் தெரியும். தானாக வருவது பாதி. நாமே செய்து கொள்வது பாதி. முடிந்தவரை முதுமையில் தசைகள் சுருங்காமல் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு உடலுக்கு ஊட்டம் அவசியம் தேவை.

காலை நேரத்தில் முளைகட்டிய ஏதாவது தானியத்துடன், சிறிது எலுமிச்சம் பழ சாறு கலந்து சாப்பிடவும். உப்பு வேண்டாம்.

12 மணிக்கு – ஸ்டீம் செய்யப்பட்ட காய்கறி
– அரிசி சாப்பாடு, ஜூஸ்
– இரண்டு தம்ளர் மோர்

4 மணிக்கு – எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ்/மோர் (ஜூஸ் வகைகள், மோர் இவற்றில் கொத்தமல்லி சேர்ப்பதால் க்ளோரோஃபில் தோலுக்குப் பளபளப்பைத் தருகிறது.)

7.30 மணிக்கு – மூன்று சுக்கா சப்பாத்திகள்.

தலை நரைக்குப் போடும் (Dye) வண்ணப் பூச்சுப் பற்றிக் கூறுங்கள். இந்தப் பூச்சுக்கள் சரும நோய்களை உண்டு பண்ணுகிறதா? ஹென்னா போடுவதால் என்ன பயன்?

லதா குமார், சேலம்.

பதில். சிலருக்கு இளமை நரை 'முதுமை'யைத் தோற்றுவிக்கும். தவிரவும் நாற்பது வயதையொட்டி நரை வந்து விடும். இவர்கள் தலைக்கு 'டை' உபயோகிப்பதில் தவறு ஒன்றுமில்லை. இதிலுள்ள இரசாயனக் கலவை, சிலருக்குத் தலையில் ஊறி தோலைப் பாதிக்கலாம். நன்றாக மருத்துவ முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட உயர் ரக



பதில்கள்:
'அழகுக் கலை நிபுணர்'
ஹேமா லக்ஷ்மண்

'டை'களை உபயோகிப்பது சிறந்தது. தரமில்லாத டைக்கு தோலைப் பாதிக்கக் கூடிய தன்மை உண்டு. டை, அழகுக்கலை நிபுணர்களிடம் போடுவதே நல்லது.

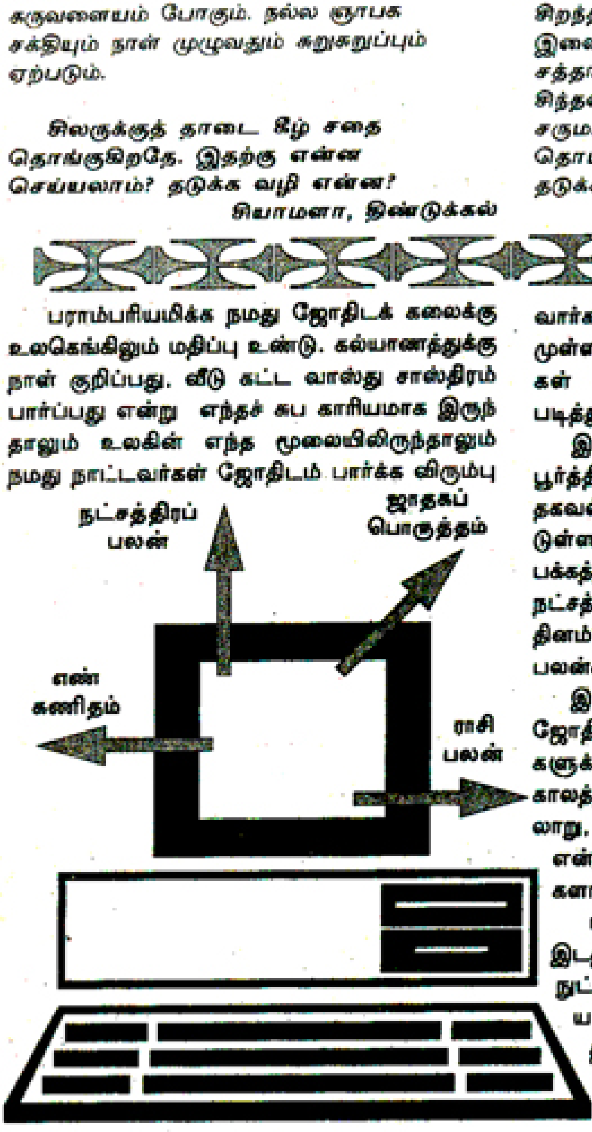
ஹென்னா என்றால் மருதாணி. தலையில் போடும் ஹென்னாவும், நெல்லிக்காய், சோற்று கற்றாழையின் சோறு, முளை கட்டிய வெந்தியம் மற்றும் உயர்தர மூலிகை கொண்டு தயாரிக்கும் ஹென்னா உச்சி முதல் பாதம் வரை உடலை குளிரச் செய்கிறது. தலைக்கு வாரம் ஒருமுறை ஹென்னா போட்டு வந்தால் தலைமுடி நன்கு வளருவதுடன், முகம் பளபளப்பாகும். காலில் பித்த வெடி ஏற்படாது. கண் கருவளையம் போகும். நல்ல ஞாபக சக்தியும் நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பும் ஏற்படும்.

சிலருக்குத் தாடை கீழ் சதை தொங்குகிறதே. இதற்கு என்ன செய்யலாம்? தடுக்க வழி என்ன?

சியாமளா, திண்டுக்கல்

சருமக் குறைபாடுகளை நீக்க, அழகுக் கலை நிபுணர்கள் ஃபேஷியல் செய்கிறார்கள். முதுமையால் விளையும் சருமம் மற்றும் தசைச் சுருக்கங்கள் மற்றும் தொங்கும் தசை இவைகளை நீக்க ஃபேஸ்லிஃப்ட் எனப்படும் ஃபேஷியல் முறை சிறந்தது. உடல் பருமனாகி விடக்கூடும் என்ற எண்ணத்திலேயே அநேக பெண்கள் இளவயதில் சத்தான உணவுகளை ஒதுக்குகிறார்கள். அதுவே இதற்குக் காரணம். ரத்தத்தில் சில குறைபாடுகள் இருந்தாலும் இவ்வாறு தாடையின் கீழ் தொங்கும் தசை ஏற்படும். டாக்டரிடம் காண்பிப்பது சிறந்தது. உடல் பருமனாகி திடீரென்று இளைத்தாலும் இவ்வாறு ஏற்படும். நல்ல சத்தான உணவு, ஆரோக்கியமான சிந்தனை மற்றும் மாதம் ஒரு முறை சருமப் பராமரிப்பு அவசியம். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்தால் இவற்றைத் தடுக்கலாம்.

பாரம்பரியமிக்க நமது ஜோதிடக் கலைக்கு உலகெங்கிலும் மதிப்பு உண்டு. கல்யாணத்துக்கு நாள் குறிப்பது, வீடு கட்ட வாஸ்து சாஸ்திரம் பார்ப்பது என்று எந்தச் சுப காரியமாக இருந்தாலும் உலகின் எந்த மூலையிலிருந்தாலும் நமது நாட்டவர்கள் ஜோதிடம் பார்க்க விரும்புவார்கள். அதே மாதிரி ஜோதிடத்தில் ஆர்வமுள்ளவர்கள் பழம் பெரும் ஜோதிட நிபுணர்கள் எழுதிய புஸ்தகங்களை ஆர்வமுடன் படித்துக் கற்றுக் கொள்ளவும் விரும்புவார்கள்.



இப்படி எல்லாருடைய விருப்பங்களையும் பூர்த்தி செய்யும் விதத்தில் சமீபத்தில் ஒரு தகவல் மையம் இணையத்தில் தொடங்கப்பட்டுள்ளது. WWW. vedifuture.com எனும் இந்தப் பக்கத்தில் ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மாத பலன்கள், நட்சத்திரப் பலன்கள், நல்ல நேரம், சுபயோக தினம், திருமணப் பொருத்தம், எண் கணித பலன்கள் என்று சகலமும் தரப்படுகிறது.

இதில் பத்துக்கும் மேற்பட்ட பிரபல ஜோதிட நிபுணர்கள் நேயர்களின் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் அளிக்கின்றனர். எதிர்காலத்தில் *சீன* வாஸ்து, நவகிரக ஸ்தல வரலாறு, ஜெம்மாலஜி, நவகிரக ஸ்தோத்திரங்கள் என்று பல பக்கங்களை ஆரம்பிக்க உள்ளார்களாம்.

ஈ காமர்ஸில் தனக்கென்று ஒரு தனி இடத்தை பிடித்துக் கொண்டு தகவல் தொழில் நுட்பத்தில் வெற்றி நடை போடும் காஷ்யப் ரேடியன்ட் சிஸ்டம் லிமிடெட் தான் இந்தப் பக்கங்களை ஆரம்பித்துள்ளது.

— காவ்யா



இந்த மாதம் எப்படி?

ஆகஸ்ட் 2000



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

இந்த மாதம் உங்களுக்குப் பெரும்பாலும் நற்பலன்களாகவே நடைபெறக்கூடிய வகையில் குரு பகவான் மற்றும் இதர கிரகங்களின் சஞ்சார நிலை அனுகூலமாக அமைந்துள்ளது. உங்கள் செயல் வேகம் கூடுதலாகி எதிலும் எளிதில் வெற்றியைத் தேடித் தரும். எனினும் ஏழரைச் சனியின் பாதிப்பும் இருந்து வரும்.

உத்தியோகப் பிரிவினர் உயர் அதிகாரிகளின் அபிமானத்தைப் பெற்று அதன் மூலம் சில சலுகைகளைப் பெறக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் கண்டு மகிழ்வீர்கள். கலைஞர்கள் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் செழிப்பான சூழ்நிலையைக் காணக்கூடும். மாணவர்களின் மகிழ்ச்சிக்கும், கல்விச் சிறப்பிற்கும் குறைவெதுவும் நேராது. வியாபாரிகள் கணிசமான லாபத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். பெண்களின் மனம் முழு நிம்மதியும் மகிழ்ச்சியும் அடையும் வகையில் சம்பவங்கள் நிகழும்.

குடும்ப நிலையில் குதூகலம் நிறைந்து காணப்படக்கூடிய நிலையே உள்ளது. கணவன் - மனைவிக்கிடையே பரஸ்பர நல்லுறவு நிலவும். எனினும் உடல்நலத்தைப் பொறுத்தவரை சிலருக்கு நெஞ்சு வலி போன்ற தொல்லைகள் ஏற்பட்டுச் சரியாகும். மகள் வழியில் சிறு கலக்கம் தோன்றி மறையும். திருமணம் போன்ற சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து மகிழும் வாய்ப்புண்டு. பணப்புழக்கம் சரளமாகவே இருக்கும்.

நீங்கள் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் ஆதித்ய ஹிருதயம் பாராயணம் செய்யவும். ஜோதிடரின் ஆலோசனை பெற்று நவக்கிரக ஹோமம்ஒன்றை வீட்டில் நடத்துங்கள். உங்கள் குடும்பத்தில் செல்வச் செழிப்பு கூடும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீர்ஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்களுக்கு முழுமையான நற்பலன்கள் இந்த மாதத்தில் ஏற்பட வாய்ப்பு குறைவுதான் என்பதை கிரகங்களின் சஞ்சார நிலை எடுத்துக்காட்டுவதால், நீங்கள் எதிலும் சற்று எச்சரிக்கையாகவும் நிதானமாகவும் செயல்பட வேண்டியது அவசியம். அவ்வப்பொழுது சில முக்கியமான நற்பலன்கள் நடைபெறவும் வாய்ப்புண்டு. பொருளாதார நிலையில் சிக்கல் எழ வாய்ப்பில்லை.

உத்தியோகத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு இடமாற்றம், ஊதிய உயர்வு போன்ற நற்பலன்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு உயர்வான நிலையைக் காண்பீர்கள். மாணவர்கள் குறிப்பாக மருத்துவம் பயில்பவர்கள் - சிறப்பான முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் ஏதும் கிடைக்காவிட்டாலும் வழக்கமான நிலையில் இறக்கமோ- வருவாயில் குறைவோ ஏற்பட நியாயமில்லை. வியாபாரம் மும்முரமாக நடந்து வியாபாரிகளுக்கு மனத் திருப்தியை உண்டாக்கும். பெண்களுக்குக் கூடுதலான குதூகலம் ஏற்பட வழியுண்டு.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே இயல்பான சுமுக நிலை நீடிக்கும். அரசு வழியில் சில நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். பயணங்களால் அலைச்சல் ஏற்படக்கூடும் என்றாலும் அதிலும் பலனும் உண்டாகும். குடும்பத்தில் செலவுகள் மிகுதியாய் ஏற்படக்கூடும். சிக்கனத்தைக் கடைப்பிடித்தல் நலம்.

நீங்கள் வியாழக் கிழமைகளில் கொண்டைக் கடலை நைவேத்

நியம் செய்து தட்சிணாமூர்த்தியை வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் குறைகள் யாவும் தீர்ந்து நிறைவு தோன்றும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீர்ஷம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 –ஆம் பாதங்கள்.

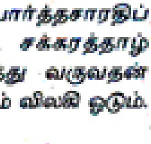
ஏழரைச் சனியின் தொடக்க நிலை என்பதால் சில சிறு பாதிப்புகள் ஏற்படுமாயினும், மற்ற சில கிரகங்கள் நன்மை புரியக்கூடிய நிலையில் உள்ளதால் பெரிதாகக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. மேலும் இம் மாதம் புத பகவான் அருளால் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு விரும்பிய இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவை கிடைக்க வாய்ப்பில்லையாயினும், சில தனிப்பட்ட சலுகைகளும் மறைமுக வருமானமும் மகிழ்ச்சி தருவதாய் அமையும்.

தொழிற்துறையினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழில் அபிவிருத்திக்கான முயற்சிகளிலும் ஈடுபடுவீர்கள். மாணவர்களின் போக்கு மாத முற்பகுதியில் சோர்வாகவும், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுறுசுறுப்பாகவும் காணப்படும். கலைஞர்கள் உற்சாகம் பெற்று விளங்குவீர்கள். குறிப்பாக இசை, நடனக் கலைஞர்கள் சிறப்பான முன்னேற்றம் காண முடியும். வியாபாரத்தில் கணிசமான லாபம் பெற்று வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சி கொள்வீர்கள். பெண்கள் மனத்தில் குதூகலம் நிறைந்து காணப்படும் வகையில் சுப நிகழ்ச்சிகள் விருந்துகள் பயணங்கள் போன்றவை அமையும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவிக்கிடையே பூரணமான ஒற்றுமையும் உற்சாகமும் காணப்படும். உறவினர்களின் வருகையால் ஒருபுறம் மகிழ்ச்சியும், செலவுகள் மிகுதியால் ஒருபுறம் வருத்தமும் ஏற்படக்கூடும். யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்து போட வேண்டாம். புதிய நபர் ஒருவர் நண்பராக அறிமுகமாவார். மின்சாதனங்களைக் கையாளும் போது கவனமாக இருக்கவும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் பார்த்தசாரதிப் பெருமானை வழிபடுவதுடன், சக்கரத்தாழ்வார் ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வருவதன் மூலம் உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் விலகி ஓடும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4– ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

சிறப்பான நற்பலன்களை எதிர்கொள்ளும் வகையில் முக்கியமான கிரகங்கள் அனுகூலமாக சஞ்சரிப்பதால் நீங்கள் எதிலும் துணிந்து செயல்பட்டு வெற்றி காணலாம். பணப்புழக்கமும் தாராளமாகவே இருந்து வரும். மேலும் குரு அருளால் உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் உங்களுக்கு விருப்பமான இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெற முடியும் என்றாலும் கூட, தற்போது உங்கள் உடல்நலம் ஓரளவு பின்வாங்கக்கூடும் என்பதால் எச்சரிக்கை தேவைப்படும். சிறு மருத்துவச் செலவும் ஏற்படலாம்.

தொழிற்பிரிவினர் தடங்கல் இல்லாத முன்னேற்றத்தைக் கண்டு மகிழ்வீர்கள். மாணவர்கள் படிப்பில் அளவு கடந்த அக்கறை செலுத்தி அனைவரின் பாராட்டுக்களையும் பெறுவீர்கள். கலைஞர்களின் வழக்கமான வளர்ச்சியும் வருமானமும் குறையாது. வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெறுவதுடன் வியாபாரிகள் வாடிக்கையாளர்களின் நன்மதிப்பையும் பாராட்டுகளையும் பெற்று மகிழ வாய்ப்புண்டு. ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கையும் குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகளும் பெண்களைப் பரவசத்தில் ஆழ்த்தும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் மனைவிக்கிடையே பரஸ்பர நல்லுறவும், ஓரிரு சிறு சச்சரவும் காணப்படும். பெற்றோரின் உடல் நலத்தில் கவனம் தேவைப்படும். குடும்பத்துடன் ஏதேனும் ஒரு தலயாத்திரைப் பயணம் சென்று வருவீர்கள்.

நீங்கள் ஜோதிடரைக் கொண்டு சுதர்சன ஹோமம் ஒன்றை உங்கள் வீட்டில் நடத்துவதன் மூலம் இன்னல்கள் தீர்ந்து நற்பலன்கள் கூடுதலாகும்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1– ஆம் பாதம்

பெரும்பாலான கிரகங்கள் விரயத்தில் வீற்றிருக்கும் நிலையில், இம் மாதம் உங்களுக்கு நற்பலன்கள் சுமாராகவே நடைபெறக்கூடிய மாதம் இது.

உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்த இடமாற்றங்கள், ஊதிய உயர்வு போன்ற நன்மைகளை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. சக பணியாளர்களின் புகார்களின் பேரில் உயர் அதிகாரிகளின் விசாரணையையும், நீங்கள் சந்திக்க நேரலாம். தொழிற்பிரிவினர் நிர்வாகத்தினரைத் திருப்திப்படுத்த மிகக் கடுமையாக உழைக்க வேண்டி வரும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய ஒப்பந்தங்கள் எதுவும் எதிர்பார்க்கக்கூடிய நிலை தென்படவில்லை. மாணவர்கள் சலன மனத்தினராக்

காணப்படுவதுடன் படிப்பிலும் அக்கறை குன்றிக் காணப்படுவீர்கள். பெண்களுக்கு சுகமும், சோகமும் மாறி மாறி ஏற்படக்கூடிய நிலை இருந்து வரும்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே சுமுகமான போக்குக் காணப்படும் என்றாலும், ஓரிரு சிறு மனக்கசப்புகளும் ஏற்பட்டுச் சரியாகக்கூடும். இருவருமே பொதுவாக வாக்குவாதத்தைத் தவிர்ப்பது நலம். செலவுகள் வரவுக்கு மீறி ஏற்படக்கூடும் என்பதால் சிக்கனத்தைக் கடைப்பிடிப்பது அவசியம். பிற மதத்தவர் ஒருவரின் ஆதரவு திடீரென்று கிடைத்து மகிழ்ச்சியூட்டும். உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்கு துளசி மாலை சாத்தி வழிபடுவது உங்கள் சுபிட்சத்துக்கு வழிவகுக்கும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள். ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 -ஆம் பாதங்கள்.

உங்களுக்கு நற்பலன்களை வழங்கக்கூடிய முறையில் முக்கிய கிரகங்களின் சஞ்சார நிலை அமைந்திருப்பதால், உங்கள் முயற்சிகள் அனைத்தும் வெற்றி பெறும். மாத முற்பகுதியை விட, மாதத்தின் பிற்பகுதி நன்மைகளை அள்ளித் தரும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் நீண்ட நாள் எதிர் பார்த்திருந்த ஊதிய உயர்வு, இடமாற்றம் ஆகிய எல்லா நற்பலன்களையும் இந்த மாதத்தில் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் வேலைப் பளு கூடுதலாக உணர்வீர்கள் என்றாலும் அதற்குத் தகுந்த நன்மைகளையும் அடைவீர்கள். தொழில் தொடர்பாக சிலர் வழக்குகளைச் சந்திக்க நேரும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் தேடி வந்து களிப்பில் திளைக்க வைக்கும். சின்னத் திரைக்கலைஞர்கள் சிலர் சிறப்பான முன்னேற்றம் காணக் கூடும். வியாபாரத்தில் அமோக லாபம் கிடைத்து, வியாபாரிகள் கடையை விரிவாக்குவது பற்றி யோசிக்கத் தொடங்குவீர்கள். மாணவர்கள் மனத்தில் குதூகலம் கூத்தாடுவதுடன், சுறுசுறுப்புடனும் காணப்படுவார்கள். வெளியூர்ப் பயணங்கள் குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகள் என எல்லாமே பெண்களின் மகிழ்ச்சியைக் கூடுதலாக்கி மகிழ்விக்கும்.

குடும்பத்தில் மகன் அல்லது மகளின் திருமணத்துக்கான முயற்சிகளின் காரணமாக கணவன் - மனைவிக்கிடையே இணக்கமான போக்கு நீடிக்கும். முக்கியமான நபர் ஒருவரின் சந்திப்பு திடீரென ஏற்பட்டு உற்சாகமூட்டும். எழுத்து, பத்திரிகை போன்ற துறைகளில் உள்ளவர்கள் சிறப்பான முன்னேற்றம் காண்பீர்கள்.

நீங்கள் விஷ்ணுபகவானுக்கு துளசி மாலை சாத்தி வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் குடும்ப மகிழ்ச்சி, நாளும் வளர்ந்து நன்மையுண்டாகும்.



துலா ராசி :

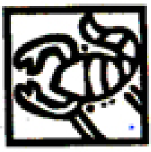
சித்திரை 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

மனநிறைவு காணக்கூடிய சில நற்பலன்களை அடையக் கூடும் என்றாலும், சில அதிருப்தியான பலன்களையும் சந்திக்கவே வேண்டியிருக்கும். எதிலும் நிதானமாகவும், எச்சரிக்கையாகவும் நடந்து கொள்ள முயலுங்கள். பெரிதாக எதுவும் தொல்லை ஏற்படாமல் காத்துக் கொள்ளலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் வேறு சிறப்பான மாற்றங்கள் எதையும் அடைய முடியாவிட்டாலும், மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவில்லாத வகையில், மற்ற சூழ்நிலைகளும், மறைமுக வருமானமும் இருந்து வரும். தொழிற்பிரிவினர் நிர்வாகத்தினரின் தனிப்பட்ட ஆதரவின் காரணமாக உழைப்புக்கு மீறிய அளவிலான ஊதியத்தைப் பெற்று மகிழ்ச்சியடைவீர்கள். பெண்களுக்கு எல்லாமே மனநிறைவைத் தரக்கூடிய வகையில் அமைந்து களிப்பைத் தந்து வரும். மாணவர்கள் மனத்தில் பூரிப்பு தாண்டவமாடும். குறிப்பாக சட்டம் பயிலும் மாணவர்களுக்கு அரசு வழியில் சில சலுகைகள் கிட்ட வாய்ப்புண்டு. வியாபாரிகளுக்கு உங்கள் எதிர்பார்ப்புக்கு மீறிய லாபம் கிடைக்கக்கூடும் என்றாலும் உடல்நலத்தையும் கவனியுங்கள். இல்லையேல் சிறு கோளாற்றைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். கலைத்துறையினர் செழிப்பான சூழ்நிலையைக் கண்டு மகிழ்வீர்கள். ரசிகர்களின் பாராட்டுகள் குவியும்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் – மனைவிக்கிடையே பரிவும் பாசமும் மிகுந்து காணப்படும். சகோதர வழியில் ஏதேனும் சிக்கல் எழக்கூடும். நண்பர்களின் ஒத்துழைப்பு உண்டு. மேற்குத் திசையில் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்வீர்கள் என்பதுடன், அதனால் பயனும் அடைவீர்கள்.

நீங்கள் ஜோதிடரை அணுகி அவரது ஆலோசனைகளைப் பெற்று உங்கள் வீட்டில் நவக்கிரகஹோமம் ஒன்றை நடத்தினால் குடும்பத்தில் சகல நலன்களும் உண்டாகும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4– ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

நீங்கள் உங்கள் முயற்சிகள் யாவற்றிலும் வெற்றியைப் பெறக்கூடிய நிலையில், உங் களுக்கு இந்த மாத கிரக சஞ்சார நிலை காணப்படுகிறது. நீங்கள் திட்டமிட்டுச் செயல் படும் எந்தப் பணியிலும் வெற்றி தொடரும். பணப்புழக்கம் சரளமாக இருக்கும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு எல்லா வகையிலும் திருப்திகரமான நற்பலன்கள் நடைபெறும். பதவி உயர்வு, விரும்பிய இடமாற்றம் ஆகிய எல்லாமே கிடைக்கும். தொழிற்துறையில் உள்ளவர்கள் தற்போது வேகமான முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடிய வாய்ப்பு தென்படுகிறது. அரசு வழியில் உதவி கிடைக்கக்கூடும். மாணவர்கள் விளையாட்டுப் போக்கை விரட்டி விட்டு ஆர்வத்துடன் படிப்பில் ஈடுபடுவீர்கள். ஆசிரியர்கள், பெற்றோரின்

மாதம் ஒரு மந்திரம்

ஸமஸ்த ஸம்பத் ஸுகதாம் மஹாஶ்ரியம்
ஸமஸ்த கல்யாண கரீம் மஹாஶ்ரியம்
ஸமஸ்த ஸௌபாக்யகரீம் மஹாஶ்ரியம்
பஜாம்யஹம் ஞானகரீம் மஹாஶ்ரியம்

"எல்லா ஸம்பத்துக்களையும், சகல சௌக்யங்களையும் தரும் ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மியை, எல்லாவித கல்யாணங்களையும் செய்கின்ற ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மியை, ஸகல சௌபாக்யங்களையும் அருளும் ஸ்ரீமஹாலக்ஷ்மியை, ஞானத்தை வழங்கும் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மியை பூஜிக்கின்றேன்."

– மேற்படி ஸ்தோத்திரத்தால் ஸ்ரீ லக்ஷ்மியை பூஜித்து அதன் பின் கீழ்வரும் மூல மந்திரத்தை 108, அல்லது 54 தடவை ஜபம் செய்து வர ஸகல ஐச்வர்யங்களும் தானே தேடி வரும்.

மூலமந்த்ரம்

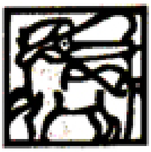
லக்ஷ்மி கமலதாரிண்யை ஸிம்ஹ வாஹின்யை ஸ்வாஹா.

- ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

பாராட்டையும் பெறுவீர்கள். கலைஞர்கள் பெரும் மகிழ்ச்சியடையக்கூடிய வகையில் வாய்ப்புகள் வந்து குவியும். வருவாயும் பெருகும். வியாபாரிகள் அமோக லாபத்தைப் பெற்று வாடிக்கையாளர்களின் நன்மதிப்பையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். பெண்கள் மனம் மகிழ்ச்சியில் திளைக்கக்கூடிய வகையில் சம்பவங்கள் பலவும் நடைபெறும்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே இனிமையான சூழ்நிலை நிலவும். நண்பர்களின் உதவியும் ஒத்துழைப்பும் கிட்டும். இயந்திரங்களில் பணியாற்றுபவர்கள் எச்சரிக்கையாக இருப்பது அவசியம். தெய்வீகப் பிரார்த்தனையால் தீங்கு நேராமல் காக்கலாம்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் இராகு காலத்தில் துர்க்கைக்கு விளக்கேற்றி வழிபட்டு வாருங்கள். துன்பங்கள் நீங்கி நற்பலன்கள் மேலோங்கும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ம் பாதம்.

எதிலும் மிகவும் எச்சரிக்கையாகவும், நிதானமாகவும் நடந்துதான் மிகப் பொறுமையாக இந்த மாதத்தைக் கடக்க வேண்டியிருக்கும். எனினும் சனிபகவானின் பலத்தால் எவ்வித பாதிப்பையும் சமாளித்து விடுவீர்கள்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்கள் தற்போதைய நிலையைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவே மிகவும் சிரமப்பட வேண்டியிருக்கும். உயர் அதிகாரிகள், சக பணியாளர்கள் யாருடைய ஒத்துழைப்பும் கிடைக்காது. தொழில்துறையில் உள்ளவர்கள் பணிப்பளு கூடுதலாகுமே தவிர, போதிய வருவாய் கிடைப்பதரிது. நீங்கள் உண்டு உங்கள் வேலை உண்டு என இருப்பது அவசியம். சக பணியாளர்கள் உங்களைப் பற்றி நிர்வாகத்தினரிடம் புகார் கூறுமளவு நடந்து கொள்வதைத் தவிருங்கள்.

மாணவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இராவிட்டால் எல்லாரிடமும் கெட்ட பெயர் வாங்க நேரும். வியாபாரத்தில் அதிகப் பொருள்களைக் கொள்முதல் செய்யாமல் இருப்பது நல்லது. கலைஞர்கள் பெரும் சோதனைக்குள்ளாவீர்கள். எனினும் வருவாயில் குறைவிராது. பெண்களின் மனத்தில் இனம் தெரியாத பயம் எப்போதும் இருந்து கொண்டிருக்கும். புதிதாக யாரிடமும் மனந்திறந்து பேசுவதைத் தவிர்க்கவும்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை குழப்பமான சூழ்நிலையே காணப்படும். எனினும் மாதப் பிற்பகுதியில் சகஜமான நிலை தோன்றி விடும். பயம் வேண்டாம். குடும்பத்துடன் தெய்வ தரிசனம் கண்டு வர ஒரு பயணத்தை மேற்கொண்டு அதன் மூலம் நிம்மதி அடைவீர்கள்.

நீங்கள் ஜோதிடரின் ஆலோசனை பெற்று இராகு, கேதுவுக்குப் ப்ரீதியாக விசேஷ பூஜைகளைச் செய்தால், உங்கள் குடும்பத்தில் சௌபாக்யம் நிலவும். சந்தோஷம் பெருகும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்களுக்கு இந்த மாதம் பெரும்பாலும் நற்பலன்களையும், சிறு சிறு தொல்லைகளையும் ஏற்படுத்தும் வகையில் கிரக சஞ்சார நிலை காணப்படுகிறது. ஓரளவு சாமர்த்தியத்துடனும் பொறுமையுடனும் நடந்து கொண்டால் சிறு பாதிப்பும் நேராமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் விரும்பிய இடமாற்றம் பதவி உயர்வு ஆகியவற்றை எதிர்பார்க்கலாம். எல்லா வகையிலும் மனத்திருப்தி பெறுவீர்கள், நல்லவித வருமானம் உட்பட. தொழிற்பிரிவினர் உண்மையான உழைப்பைத் தந்து அதற்கு உயர்ந்தபட்ச நன்மைகளை அடைவீர்கள். நிர்வாகத்தினருக்கு உங்களைப் பற்றிய ஓர் நல்லெண்ணம் உருவாகும். மாணவர்கள் வேகமாக மட்டுமின்றி விவேகமாகவும் நடந்து அனைவரின் பாராட்டுகளுக்கும் ஆளாவீர்கள்.

வியாபாரிகள் வேகமான அபிவிருத்தியைக் கண்டு உள்ளத்தில் 'உவகையடைந்து, புதிய கிளைகளைத் திறக்கத் திட்டமிடுவீர்கள்.



கலைஞர்கள், போதும் போதும் என்னுமளவு புதிய வாய்ப்புகள் குவியக் காண்பீர்கள். பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சி கடல் போலப் பொங்கி வரக்கூடிய மாதம் இது. ஆடை அணிமணிகள், நகைகளை இஷ்டப்படி வாங்கிச் சேர்ப்பீர்கள்.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை குதூகலத்திற்குக் குறைவே இராது. கணவன் – மனைவியைக் கண்டு பிறர் பொறாமைப்படும் அளவு அந்நியோன்னியமான அன்பு நிலவி வரும். விருந்துகளில் கலந்து மகிழும் வாய்ப்புண்டு. பணப் புழக்கம் மிகத் திருப்தியான நிலையில் இருக்கும். பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள்.

நீங்கள் இராசியபதிபதியாகிய சனீஸ்வரரையும், ஆஞ்சநேயரையும் தவறாமல் வழிபட்டு வந்தால் உங்களை இன்னல்கள் அணுகா. இன்பங்கள் சூழும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

முக்கியமான கிரகங்களின் சஞ்சாரம் அனுகூலமாக அமையாததால் சில சோதனைகளை இம்மாதம் நீங்கள் சந்திக்க நேரும் என்றாலும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அவற்றை முறியடித்து சாதனை படைப்பீர்கள் என்ற அளவில் மகிழ்ச்சிதான். கடன்கள் கட்டுக்கடங்கி இருக்கும். பணப்புழக்கம் சரளமாக இருக்கும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலக ரீதியில் எவ்வித மாற்றமும் இல்லையெனினும், மற்ற சூழ்நிலைகள் மகிழ்ச்சிமிக்கதாகவே இருக்கும். தொழிற்துறையில் உள்ளவர்கள் தேவைக்கதிகமாகவே வருவாய் பெற்று திருப்தி காண்பீர்கள். கலைஞர்கள் புதிய ஒப்பந்தங்களில் கையெழுத்திட வாய்ப்புண்டு என்பதுடன், பழைய பாக்கிகளும் வசூலாகி, மாதப் பிற்பகுதியில் தாராளமாகக் கையில் பணம் புரளும். மாணவர்கள் கல்வியில் மட்டுமின்றி, போட்டிப் பந்தயங்களிலும் ஈடுபட்டு புகழும் பெருமையும் அடைவீர்கள். கணவருக்கே உதவி செய்யக்கூடிய அளவில் மறைமுகச் சேமிப்பு வளர்வதைக் கண்டு பெண்கள் களிப்படைவீர்கள். அதிக வியாபாரமும், கணிசமான லாபமும் கண்டு வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சியடைவீர்கள்.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை கணவன் – மனைவிக்கிடையே களிப்பு தாண்டவமாடும். மாதப் பிற்பகுதியில் குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெறும் அல்லது உறவினர்களிடமிருந்து சுபச் செய்தி ஒன்று வந்து சேரும். பயணத்தில் கவனம் தேவை.

குபேர யந்திரம் ஒன்றை நிறுவி, உரிய பூஜைகள் செய்தால் நன்மைகள் பலவும் நாளும் மேலோங்கும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 – ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

ஏழரைச் சனியின் பிடியிலிருந்து விடுபட்ட உங்களுக்கு இன்னும் முழுமையான நற்பலன்கள் ஏற்படும் அளவுக்கு கிரக சஞ்சார அமைப்பு இல்லை. எனவே எதிலும் நிதானமாகச் செயல்படவும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு ஏற்படும் என்றாலும் அது உங்கள் விருப்பத்திற்கு மாறானதாகவும் இருக்கலாம். சிலருக்கு எதிர்பார்த்தபடியும் அமையலாம். தொழிற்பிரிவினர், வழக்கமான தொழில் நடைபெற்றாலும் பண விஷயத்தில் கவனமாக இருக்கவும். கலைஞர்களின் விஷயத்திலும் முன்னேற்றத்திற்குத் தடங்கல்களே காணப்படும். வியாபாரிகளுக்கு வியாபாரம் சுமாராக நடைபெறுமே தவிர, லாபம் காண்பதரிது. மாணவர்கள் ஓரளவு மந்த நிலை மாறி சுறுசுறுப்பாக இயங்கத் தொடங்குவீர்கள். எவ்வளவுதான் திருப்தியான நிலை காணப்பட்டாலும் பெண்களின் மனத்தில் ஏதாவது பயம் ஒன்று இருந்து கொண்டேயிருக்கும்.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை கணவன் – மனைவிக்கிடையே கலகலப்பான போக்குக்கிடையே சிறு சலசலப்பும் தோன்றி மறையும். ஜாதக நிலை வலுவாக அமைந்துள்ள சிலர் அயல்நாட்டுப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள நேரும். அரசு வழியில் சில நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். பயணங்கள் சில உண்டு. பெருந்தொகை ஒன்றைக் கடன் பெற நேரும்.

நீங்கள் பிரதோஷ காலங்களில் சிவாலயம் சென்று வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் விலகி, இனிய நற்பலன்கள் பெருகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

காய்கறி நறுக்கிய கத்தியையோ அரிவாள் மனையையோ கழுவி சுத்தம் செய்யாமல் மறுநாள் அப்படியே காய்கறி நறுக்குகிறார்கள். என்னதான் காய்கறியை பின்னர் கழுவி சமைத்தாலும் அதை நறுக்கப் பயன்படுத்தும் கருவியையும் கழுவி சுத்தம் செய்வதால் கரப்பான் பூச்சி, பல்லி இவற்றினால் தொற்று ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படும்.

— கலோசனா பார்த்தசாரதி



இளமை ஊட்டச்

சுலப சாண்ட்விச் வகைகள்

ஆங்கிலேயர்களிடமிருந்து நாம் கற்றுக் கொண்ட பல விஷயங்களில் பிரட் சாப்பிடுவதையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். முன்பெல்லாம் பிரட் என்றாலே 'பட்டர்' 'ஜாம்' பூசி சாப்பிடுவது மட்டும்தான் எல்லோருக்கும் தெரியும். ஆனால் இப்போதோ எத்தனை விதமான சாண்ட்விச்சுகள். அது மட்டுமின்றி பிரட் உபயோகப்படுத்தி உப்புமா முதல் தயிர் வடை வரை பலவித டிபன் வகைகளைச் செய்யக் கற்றுக்கொண்டு விட்டோம்.

ஒரு காலத்துல 'ஆங்கிலேயர்' வீடுகளிலேயே தினமும் 'பிரட்டை' தயாரித்து 'பேக்' செய்து சாப்பிடுவதே வழக்கமாக இருந்தது. மைதா மாவுடன் ஈஸ்ட் சேர்த்து தயாரிப்பதே பிரட்டினுடைய அடிப்படையாக இருந்தாலும் அதிலிருந்து ஒரு சில மாறுதல்கள் செய்து தயாரித்ததே 'பன்' மற்றும் 'பிஸ்ஸா.'

இப்போதெல்லாம் 'சர்க்கரை வியாதி' இருப்பவர்களுக்காக் முழு கோதுமை மாவிலிருந்து தயாரிக்கும் 'பிரட்' மற்றும் பூண்டு சேர்த்தது, ஓமம் சேர்த்தது, காரம் சேர்த்தது போன்ற பலவிதமான பிரட் வகைகள் கிடைக்க ஆரம்பித்து விட்டன. வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் அதிகரித்ததாலும், பல வீடுகளில் காலையில் வேறு 'டிபன்' செய்ய ஏதும் அரைக்காமல் இருக்கும்போதும் உடனடி தோழனாக இருப்பது இந்த 'பிரட்' தான்.

'சாண்ட்விச்' என்று எடுத்துக்கொண்டால் முதலில் நினைவிற்கு வருவது புதினா சட்னியை பூசி மத்தியில் மெலிதாக அரிந்த வெங்காயம், தக்காளி, கேரட், வேக வைத்து அரிந்த உருளைக் கிழங்கு (அல்லது வேக



எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

வைத்த முட்டை) வைத்துச் செய்யும் 'சாண்ட்விச்'தான்.

பல இடங்களில் தெரு ஓரங்களில் வண்டியில் வைத்துக்கொண்டு பலருக்கு பிழைப்புக்கு வழி செய்வது மட்டுமின்றி குறைந்த விலையில், சீக்கிரமாக சாப்பிட்டு முடிக்க ஏதுவாகவும், கைகளில் ஒட்டிக் கொள்ளாமல் சுலபமாக அப்படியே சாப்பிட முடிவதாலுமே இதற்கு நல்ல மவுசு. பச்சையாகவே காய்கறிகள் சேர்வதால் இது சத்தான உணவாகவும் அமைகிறது.

மற்றபடி 'ஓபன் சாண்ட்விச்' எனப்படும் ஒரு ஸ்லைஸ் பிரட்டை உபயோகப்படுத்தி மேலே ஏதாவது 'டாப்பிங்' (topping) செய்து, தோசைக்கல்லில் சுட்டு எடுப்பது. இதற்கு பலவிதங்களில் சட்னி செய்து பூசலாம், காய்கறிகளிலிருந்து அதிக ஈரம் சேர்க்காமல் (dry curry) மசாலா தயாரித்து மேலே வைத்து சுட்டு எடுக்கலாம்.

'கிரில்டு சாண்ட்விச்' பல தேசங்களில் மிகப் பிரபலம். 'அவன்' வைத்துக்கொண்டு இருப்பவர்கள் இதைச் செய்யலாம். வெறும் சீஸை மேலே துருவி வைப்பதில் இருந்து முட்டை சேர்த்தும், சேர்க்காமலும், மக்காச் சோளம் முதல் நமது முருங்கைக்காய் வரை பலவித காய்கறிகளை உபயோகப்படுத்தி 'ஒயிட் சாஸ்' (white sauce) உபயோகப்படுத்தி செய்பவை யாவும் இதில் அடங்கும்.

'ஓவனில்' கிரில் எனப்படும் ஒரு பக்கம் மட்டும் அதிக சூடு வரும்படி வைத்துச் சூடாக்கி இதைச் செய்ய வேண்டும். இரண்டே நிமிடங்களில் மொறுமொறுவென்ற 'சாண்ட்விச்' இதில் தயாராகி விடுகிறது.

அடுத்ததாக மத்தியில் மசாலா வைத்து இருபுறமும் பிரட் ஸ்லைஸால் மூடி 'சாண்ட்விச்' டோஸ்டரில் செய்யும் சாண்ட்விச் வகைகள். கரண்டில் வைக்கும் டோஸ்டர்கள் முதல் காஸ் ஸ்டவ்வில் வைக்கும் சிறிய



ஒரு கப் கெட்டி அவல், 2 கப் அரிசி (சிறிது உ. பருப்புடன்) ஊற வைத்து அரைக்க பிரமாதமான செட் தோசை செய்யலாம்.

— மாலா ராஜன்

parasyavedi@vsnl.com

டோஸ்டர் வரை பலவிதமான டோஸ்டர்கள் கடைகளில் கிடைக்கின்றன. பலவிதமான காய்கறிகள், காளான், சோயா மற்றும் பல அசைவ கறி வகைகளை வேக வைத்து உலர் மசாலாவாக செய்வது இதற்கு மத்தியில் வைக்கப் பொருந்தும்.

இரண்டு விதமான சட்னி வெவ்வேறு வண்ணங்களில் செய்து ஒவ்வொரு லேயருக்கும் மத்தியில் பூசி பல ஸ்லைஸ்கள் ஒன்றன் மேல் ஒன்று வைத்துத் தயாரிக்கும் பல வித ஸாண்ட்விச்சுகள் உண்டு. பிரட்டை நீளவாக்கில் அரிந்து கொடுக்கச் சொல்லி இதைப் போல பூசி பாய் போல சுருட்டி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் கவரில் மூடி வைத்துப் பிறகு ஸ்லைஸ் செய்தால் அழகான இரு வண்ணங்களில் சுருள் போல உள்ள சாண்ட்விச் கிடைக்கும்.

மூன்று பிரட் ஸ்லைஸ் உபயோகப்படுத்தி மத்தியில் இருவித சட்னி பூசி அதைப் பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்தெடுத்து எண்ணையில் பொரித்து பஜ்ஜி போலவும் செய்யலாம். உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து மசித்து அதை மேலே சுற்றிலும் பூசியும் பொரித்தெடுக்கலாம். பிறந்தநாள் விழாக்களுக்குப் பரிமாற அழகாக இருக்கும். குழந்தைகளும் மிகவும் விரும்பி உண்பர்.

இந்த மாதம் உங்களுக்கு சைனீஸ் முறையில் காய்கறி மசாலா செய்து பிரட்டின் மேலே வைத்துச் செய்யும் ஓபன் சாண்ட்விச் அல்லது அதையே சிறிது அதிக எண்ணெயில் பொரித்தும் எடுககலாம் என்ற வகையில் உள்ள காய்கறி டோஸ்ட் செய்யும் முறையைக் கற்றுக் கொடுக்கிறேன்.

வெஜிடபிள் கோல்டு காய்ன்

தேவையான பொருட்கள்

பிரட் - 15 ஸ்லைஸ்

வேக வைத்து

மசித்த உருளைக்கிழங்கு - ½ கிலோ

மைதா மாவு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்

காய்ந்த ரொட்டித் தூள் - ½ கப்

வினிகர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

உப்பு - ருசிக்கேற்ப

வெள்ளை மிளகுத்தூள் - ½ டீ. ஸ்பூன்

காய்கறி மசாலாவிற்கு

நீள வாக்கில் அரிந்த வெங்காயம் - ½ கப்

நீளவாக்கில் அரிந்த கேரட் - ¾ கப்

நீளவாக்கில் அரிந்த

முட்டைகோஸ் - 1 கப்

குட மிளகாய் - ½ கப்

நறுக்கிய காலி ப்ளவர் - ½ கப்

நறுக்கிய வெங்காயத் தாள் - ½ கப்
அஜினோ - மோட்டோ - ½ டீ ஸ்பூன் (சீன உப்பு)
தக்காளி சாஸ் - 2 டீ ஸ்பூன்
சோயா சாஸ் - ½ டீ ஸ்பூன்
எண்ணெய் - வதக்குவதற்கு

அரைப்பதற்கு
பூண்டு - 3 பல்லு
மிளகாய்த் தூள் - ½ டீ ஸ்பூன்

செய்முறை:

1. பிரட்டை ஓரங்கள் நீக்கி வட்ட வடிவில் வெட்டிக் கொள்ளவும். (அப்படியே சதுரமாகக்கூட உபயோகிக்கலாம்.)

2. ஒரு அகல வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுச் சூடாக்கி அரைத்த விழுது, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும்.

3. வெங்காயம் லேசாக வதங்கியதும் கேரட், கோஸ், காலி ஃப்ளவர், குடமிளகாய் ஆகியவற்றை ஒவ்வொன்றாக சேர்த்து சிறிது அஜி-னோ-மோட்டோ தூவி நன்றாக வதக்கவும்.

4. கடைசியில் வெங்காயத் தாள் உப்பு, மிளகுத் தூள், சாஸ் வகைகள் சேர்த்துக் கலந்து இறக்கவும்.

5. இதோடு வேக வைத்து மசித்த உருளைக்கிழங்கு, சிறிது வினிகர் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

6. ஒரு பிரட் துண்டின் மேல் சிறிதளவு மசாலா வைத்து அழுத்தி விடவும்.

7. மைதா மாவுடன் தண்ணீர் சேர்த்துக் குழைத்து மசாலாவின் மேல் சிறிதளவு தெளிக்கவும்.

8. அதன் மேல் உலர்ந்த ரொட்டித் தூளை தூவி நன்றாக அழுத்தி விடவும்.

9. இதே போல எல்லா பிரட் ஸ்லைஸிலும் செய்து ½ மணி நேரம் குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும்.

10. ஒரு தோசைக் கல்லில் அதிக எண்ணெய் விட்டுச் சூடாக்கி முதலில் காய்கறி கலவை இருக்கும் பக்கம் தோசைக் கல்லின் மேல் தொடும்படி போடவும்.

11. நன்றாக வெந்ததும் திருப்பிப் போட்டு மறுபுறமும் சிவந்ததும் எடுத்து சூடாக தக்காளி சாஸுடன் பரிமாறவும்.

இதையே சிறு பிரட் துண்டங்களின் மேல் போட்டுச் சிறியதாக பொரித்தெடுத்து மேலே ஒரு குச்சியை (Tooth pick) சொருகி சாயந்திர 'ஸ்னாக்' போல கொடுக்கலாம். டின்னர் அல்லது பார்ட்டியின்போது முதலில் ஜூஸ் அல்லது சூப் பரிமாறும்போது உடன் பரிமாறலாம்.

முருங்கைக்காய் சாண்ட்விச்

முருங்கைக் காயை வேக வைத்து உள்ளே இருக்கும் சதைப்பற்றை வழித்தெடுக்கவும். சிறிது வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் இரண்டையும் பொடியாக அரிந்து வதக்கி வைக்கவும். பாலில் மக்காச் சோள மாவைக் கரைத்து அடுப்பில் வைத்துச் சூடாக்கி வெள்ளை சாஸ் தயாரிக்கவும். அதோடு உப்பு, மிளகுத் தூள், துருவிய சீஸ், முருங்கைக்காய் விழுது, வதக்கிய வெங்காயம், மிளகாய் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும். ஒரு பிரட் துண்டின் மேல் வெண்ணெய் இருபுறமும் தடவி அதன் மேல் இந்த விழுதில் சிறிதளவு மேல் பக்கம் வைத்து ஓவனில் 'கிரில்' உபயோகப் படுத்தி சூடாக்கியதும் அதில் ஒரு சில நிமிடங்கள் வைத்து கரகரப்பாக ஆனதும் பரிமாறவும்.

இந்த இதழில் உங்களுக்காக தமிழில் உள்ள உணவுப் பெயர்களுக்குச் சரியான ஆங்கில வார்த்தைகள்:

சோம்பு	Aniseed
புன்னை இலை	Bay leaf
பட்டை	Cinnamon
இலவங்கம்	cloves
சுக்கு	Dry ginger
ஜாதிபத்ரி	Mace
குங்குமப் பூ	Saffron
கடுகு	Mustard
சீரகம்	Cuminseeds
எள்	Sesame seeds (or) Gingilli seeds
கல்கண்டு	Sugar candy
மஞ்சள் தூள்	Turmeric powder
ஓமம்	Tymol seeds
சோளம்	Maize
கொள்ளு	Horsegram
காராமணி	Cowgram
துவரம் பருப்பு	Redgram dhal
மசூர் பருப்பு	Lentils
மக்காச் சோளம்	Corn

உங்களுக்கு எந்தவிதமான தகவல்கள் தேவை என்று எழுதினால் பதில் தர மங்கையர்மலர் மூலம் முயற்சி செய்கிறேன். இனி மற்றவை அடுத்த இதழில்.

சென்ற மாத 'கடாய் வெஜிடபிள்ஸி'ல் 'அரைத்த விழுதைச்' சேர்க்கவும் என்றுள்ளது. அதற்கான குறிப்பு விடுபட்டு விட்டது. மன்னிக்கவும். அரைத்த விழுதின் விளக்கம் – வெங்காயம் மூன்று பெரியது, தக்காளி நான்கு இரண்டையும் எண்ணெயில் வதக்கியபிறகு 10 முந்திரிப் பருப்புச் சேர்த்து அரைத்துச் சேர்க்கவும்.

வாழ்க்கை மீது பற்று வையுங்கள்

'முதுமையில் ஆனந்தமாய் இருக்க வேண்டுமானால் பற்றுக்களைத் துறக்க வேண்டும்' என்பது பரவலான ஒரு கருத்து. ஆனால் நாம் பேசுவது துறவிகளைப் பற்றி அல்ல. இல்லற வாழ்க்கையில் பல கட்டங்களைக் கடந்த முதியவர்களைப் பற்றி.

உண்மையில் முதியவர்கள், 'வருத்தம், சண்டை, விரக்தி, முதியோர் இல்லம்' - இவற்றிலிருந்து விடுபட வேண்டுமானால், அவர்கள் தங்கள் மக்கள் மீது தங்கள் உடல் மீது, தங்கள் ஆன்மா மீது பற்று கொள்ள வேண்டும். எப்படி?

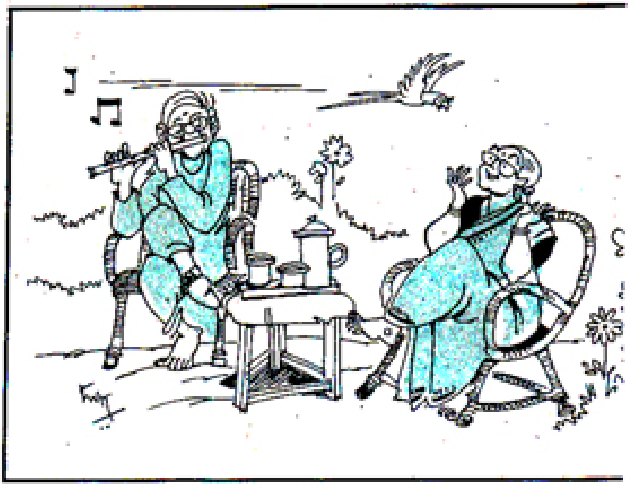
தன் மக்கள் மீது பற்று வைப்பது எப்படி?

தன் மக்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ வேண்டும் என்பதுதானே, அவர்கள் மீது கொண்ட பற்றிற்கு அடையாளம். திருமணமான கையோடு அவர்களுக்குத் 'தனிக்குடித்தனம்' செய்ய பெரியவர்கள் ஏற்பாடு செய்யுங்கள். உங்களைப் போன்று அவர்களையும் 'வாழ்க்கை என்ன?' என்பதை எதிர்கொள்ள விடுங்கள். அவர்களின் மகிழ்ச்சி உங்களை அசத்தி விடும். நீங்கள் சற்று எட்ட நின்று அவர்களுக்கு உதவுங்கள் குளிர்ந்து போவார்கள். அவர்களும் உங்களுக்கு உதவ காத்திருப்பார்கள். மேலும் அவர்களை நண்பர்களாக நடத்துங்கள். கருத்து வேற்றுமையினால் வர வேண்டிய மோதல்கள் கலந்துரையாடல்களாக மாறிவிடும்.



இந்தத் தனிக்குடித்தன ஏற்பாட்டினால் முதியவர்களின் சுதந்திரமும், இளையவர்களின் சுதந்திரமும் காப்பாற்றப்படுகிறது.

மேலும் 'இளையவர்கள், கண்மூடித்தனமாகச் செலவு செய்து பணத்தை அழித்து விடுவார்களே?' என்ற கவலை முதியவர்களுக்குத் தேவையற்றது. தடைகள் இல்லாது இன்பத்தை அனுபவிக்கும் அந்த இளைய தம்பதியர் விரைவிலேயே அந் நிலையிலிருந்து இறங்கி சிந்திக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். பிறகு சொத்தை அழிக்க



மாட்டார்கள். சேர்க்க முனைவார்கள்.

உடல் மீது பற்று வைப்பது எப்படி?

'நம் காலம் உள்ளவரை, உடல்நலமின்றி படுத்து, மற்றவர்களுக்குத் தொந்தரவு கூடாது; நாமும் அவதிப்படக் கூடாது. நம்மை நாம் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்' - என்று முதியவர்கள் ஒரு பெருமிதமான முடிவை மேற்கொண்டால் அதுவே அவர்கள் உடல் மீது கொண்ட பற்றிற்கு அடையாளம். பிறகு, 'தம் மக்கள் பார்க்கவில்லை, கவனிக்கவில்லை' - என்ற மனக்குறைக்கே அங்கு இடம் இல்லை.

'தம்மை நாம் கவனிப்பது' என்பது நம் ஆரோக்கியத்தைக் குறிக்கும். ஆரோக்கியம் பெருக சீரான இரத்த ஓட்டம் தேவை. இதற்கான அருமருந்து 'ரசனை'. காலை முதல் இரவு வரை இயற்கையை ரசியுங்கள், நேசியுங்கள். இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுங்கள்.

விடியற்காலைப் பொழுது, மேக மூட்டம், மழை,



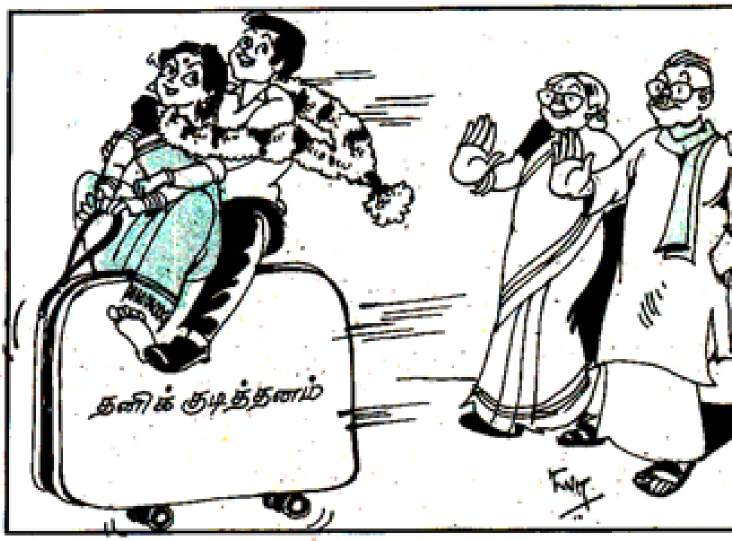
அருவிகள், அழகிய மலர், செடிகள் நிறைந்த பூங்காக்கள், மலைகள், பறவைகள், புல்வெளி – இப்படிப் பலவற்றை ரசித்துப் பார்க்க நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். உங்கள் உள்ளத்தில் உறங்கிக் கிடக்கும் (இசைக் கருவிகளை இசைப்பது, அழகிய மலர்ச் செடிகளை வளர்ப்பது, பிடித்த பாட்டுக்களைக் கேட்பது, பாடுவது, கலைப் புத்தகங்களைப் படிப்பது, சீரிய கருத்துக்களை எழுதுவது) போன்ற கலை உணர்வுகளைத் தட்டி எழுப்பி மகிழுங்கள்.

மேலும் எளிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வது, மூச்சுப் பயிற்சி செய்வது, கண்களுக்குப் பயிற்சி கொடுப்பது, தியானம் செய்வது, வெளி வேலைகளை முடிந்தவரை நடந்தே செய்வது, சிறு சிறு தொல்லைகளுக்குப் பக்க விளைவுகள் இல்லாத இயற்கை சிகிச்சையை நாமே செய்து கொள்வது, (தற்காலத்தில் இதற்கு வேண்டிய ஆலோசனைகளை 'இயற்கை வாழ்வியல் மையங்களை' அணுகி பெற்றுக் கொள்ளலாம்) – போன்ற காரியங்களில் ஈடுபட நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். இத்தகைய தனித்தன்மை முதியவர்களைப் பெருமிதம் கொள்ளச் செய்யும்.

மேலும் உணவு முறையில் சில மாற்றங்களைச் செய்ய முதியவர்கள் முயல வேண்டும். அவர்கள் தங்கள் உடல்நலத்திற்கேற்ப எளிதில் ஜீரணமாகும் இயற்கையான உணவுகளை (பழங்கள், காய் கறிகள், கீரைகள், பழச்சாறுகள், காய் கறி சூப்கள், சேலட்கள், தயிர்ப்பச்சடிகள்) பெருமிதத்துடன் தயாரித்து, ரசித்து, ருசித்து, விரும்பிய நேரத்தில், சுதந்திரமாகச் சாப்பிட வேண்டும். நேரம் பஞ்சாய் பறக்கும். ஆரோக்கியம் படிப்படியாய் மேம்படும்.

ஆன்மா மீது பற்று வைப்பது எப்படி?

ஆன்மா சாந்தியடைய வேண்டும் என்பது அதன் மீது உள்ள பற்றிற்கு அடையாளம்.



இதற்கு சேவை மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். இரத்த பந்தம் இல்லாத பிறருக்குச் செய்யும் உதவி அளவில் சிறிதாயினும், உயர்வாக மதிக்கப்படும் இல்லையா? இப்படி நம்மால் முடிந்த உதவிகளை அக்கம்பக்கத்தாருக்கு எத்தனையோ விதங்களில் செய்ய முடியும்.

முடிவாக ஒன்றைக் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். 'நம் குறைகளுக்கு, இழப்புகளுக்கு மற்றவர்களைக் காரணம் காட்டாமல், நம் தோல்விகளுக்கு நாமே காரணம்' – அதாவது 'நம் அம்சத்திற்கு ஏற்றாற்போல்தான், நம் மீது மற்றவர்களின் செயல்பாடு இருக்கும்' என்ற உயர்ந்த சிந்தனையை முதியவர்கள் தங்கள் மனத்தில் வளர்த்துக் கொண்டால், அது அவர்களை விரக்திக்கு நேர் எதிர் பாதையில் பீடுநடை போடச் செய்யும்.

இவை அனைத்தும் என் அனுபவங்களே. நான் இந்த அனுபவங்களைப் பெறுவதற்காக முதுமையை எதிர்நோக்கினேன். முதுமை வந்த பொழுது அதை வரவேற்றேன். முதுமை வந்த பிறகு மேற்கூறிய சிந்தனைகளைச் செயலாற்றுவதில் கவனம் செலுத்துகிறேன்.

— ஏ. கஸ்தூரி

நிறைவைத் தருவதில் ஆனந்தம்!



ஆனந்தம் என்ற சொல்லுக்கு அர்த்தம் அவரவர் விருப்பத்தைப் பொறுத்தது. என் கணவர் டாக்டர். கே.வி. சுந்தரம். இங்கு திட்டக் கமிஷனில் உயரதிகாரியாக இருந்து ஐக்கிய நாடுகளில் – பல நாடுகளில் பல திட்டங்கள் போட உதவியாயிருக்கிறார். இவருக்கு 72 வயதாகிறது. இவரது உடல்நிலை என்றுமே பலவீனம்தான். ஆனாலும் திட்டம் சம்பந்தமாக 15க்கு மேற்பட்ட புத்தகங்களும் 200க்கு மேற்பட்ட ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளும் எழுதி வெளிநாட்டுப் பத்திரிகைகளிலும் ஐக்கிய நாட்டு புத்தகங்களிலும் வெளியாகியுள்ளது.



இவருக்கு எழுதுவது என்பது ஒரு passion. தன் கையாலே எழுதுவதில்தான் இவருக்கு ஆனந்தம். எழுதி எழுதி உண்மையாகவே கை காய்த்து உள்ளது. என் மகன் டிக்டோ போன் வாங்கிக் கொடுத்துள்ளான். டாக்டர் இவர் ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேல் உட்கார்ந்து எழுதக் கூடாது என்று கூறியிருக்கிறார். உட்கார்ந்து எழுதுவார். படுத்துக் கொண்டு எழுதுவார். முழங்கால் மீது அட்டையை வைத்துக் கொண்டு எழுதுவார். ஒரு தாய் தன் பெண்ணை மணப்பெண்ணாக அலங்கரிக்க பார்த்துப் பார்த்துச் செய்வது போல் எழுதும் பொழுது பார்த்துப் பார்த்து வார்த்தைகள் பொருத்தமாக மாற்றி மாற்றி அமைத்து எழுதி மகிழ்வார். வேறு யாராவதாக இருந்தால் இந்த முதுகு வலிக்குப் படுக்கையை விட்டே எழ மாட்டார்கள்.

சமீபத்தில் அவர் 'நேஷனல் அஸோஸியேஷன் ஆஃப் ஜியோகிரபர் ஆஃப் இண்டியா' வின் தலைவராக ஒரு மனதாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். இதன்பின் பல விருதுகள் கிடைக்கவும், ஆராய்ச்சிக்கூடம் அமைக்கவும், மியூஸியம் வைக்கவும் மிகவும் மும்முரமாக தீவிரமாக உழைக்கிறார். இதன் பலனை இவர் அனுபவிக்கப் போவதில்லை. இன்று நடும் மாங்கொட்டையின் பலன் பழமாக அனுபவிக்கப் போவது இளையதலைமுறையினரே. என் குழந்தைகளின் படிப்பு, வேலைக்காக உதவி கேட்டு இதுவரைக்கும் யாரிடமும் போகாத இவர், இன்று ஜியோகிராபிற்காக பற்பல உயர் அதிகாரிகளையும் பணமிக்க கொடை வள்ளல்களையும் நாடிச் சென்று உதவி கேட்கிறார் தன் கௌரவத்தையும் பாராமல்.

இங்கு டெல்லியில் டெல்லி ஸ்கூல் ஆஃப் எகனாமிக்ஸ் ஜே.என்.வி. மற்றும் திட்ட கமிஷன் அதிகாரிகள், பலர் உயர் அதிகாரிகள் நாள்தோறும் ஆலோசனை கேட்டு வருபவர்களுக்கு சோபாவில் படுத்துக் கொண்டு உதவுவார். தன் கையாலேயே எழுதுவதும், தான் கற்ற கல்வியை பிறருக்கு அள்ளி அள்ளிக் கொடுப்பதையுமே ஆனந்தமாகக் கொண்டுள்ளார்.

இந்த மாபெரும் பணியில் ராமருக்கு உதவிய அணில் போன்று அவர் படுத்துக் கொண்டே கேட்கும் புத்தகம், பேப்பர்களை எடுத்துக் கொடுத்து உதவுவதே, இந்த 64 வயதில் எனக்கு ஆனந்தம். சில சமயம் காலை ஐந்து மணிக்கு டிக்டேஷன் எழுதுகிறாயா என்பார். இந்த அகால வேளையில் 500 டாலர் கொடுத்தால் கூட உங்களுக்கு என்னை விட்டால் வேறு யார் கிடைப்பார்கள் என்று சொல்லிக் கொண்டே எழுதுவதே என் ஆனந்தம்.

— கிரிஜா சுந்தரம்



பெட்டிஷன் தாத்தா!

இது முற்றிலும் என்னுடைய தகப்பனார் திரு. சுவாமிநாதய்யருக்குப் பொருந்தும். கிட்டத்தட்ட 80 வயதாகும் இவருக்கு மனைவி கிடையாது. எனினும், தானே தன் வேலைகளைக் கவனித்துக் கொண்டு அடுத்தவர்க்கு ஒரு சிரமமும் வைக்கக் கூடாது என்பதில் உறுதியானவர்.

என்னுடைய மகன்கள் இருவருக்கும் தாத்தா என்றால் உயிர். ஊர் முழுவதுமுள்ள பெரியவர் முதல், குழந்தைகள் வரை அவரைப் பிடிக்கும். காரணம், அவரவர் வயதுக்கேற்றவாறு விளையாட்டாகப் பேசுவது தான். தன்னலம் கருதாத பொதுநலவாதி. காந்தியின் கொள்கைகளை பின்பற்றுபவர். வேஷ்டி, மேல் துண்டும், செருப்பில்லாத கால்களும் இவரது தனிப் பெருமைகள். எந்த ஊரிலும் நடக்காத காரியங்களும் இங்கு இவரது பேனாவின் முனைக்குக் கட்டுப்பட்டு செயல்பட்டு விடும். மனு எழுதுவதே இவரது வாழ்க்கையாகி விட்டது.



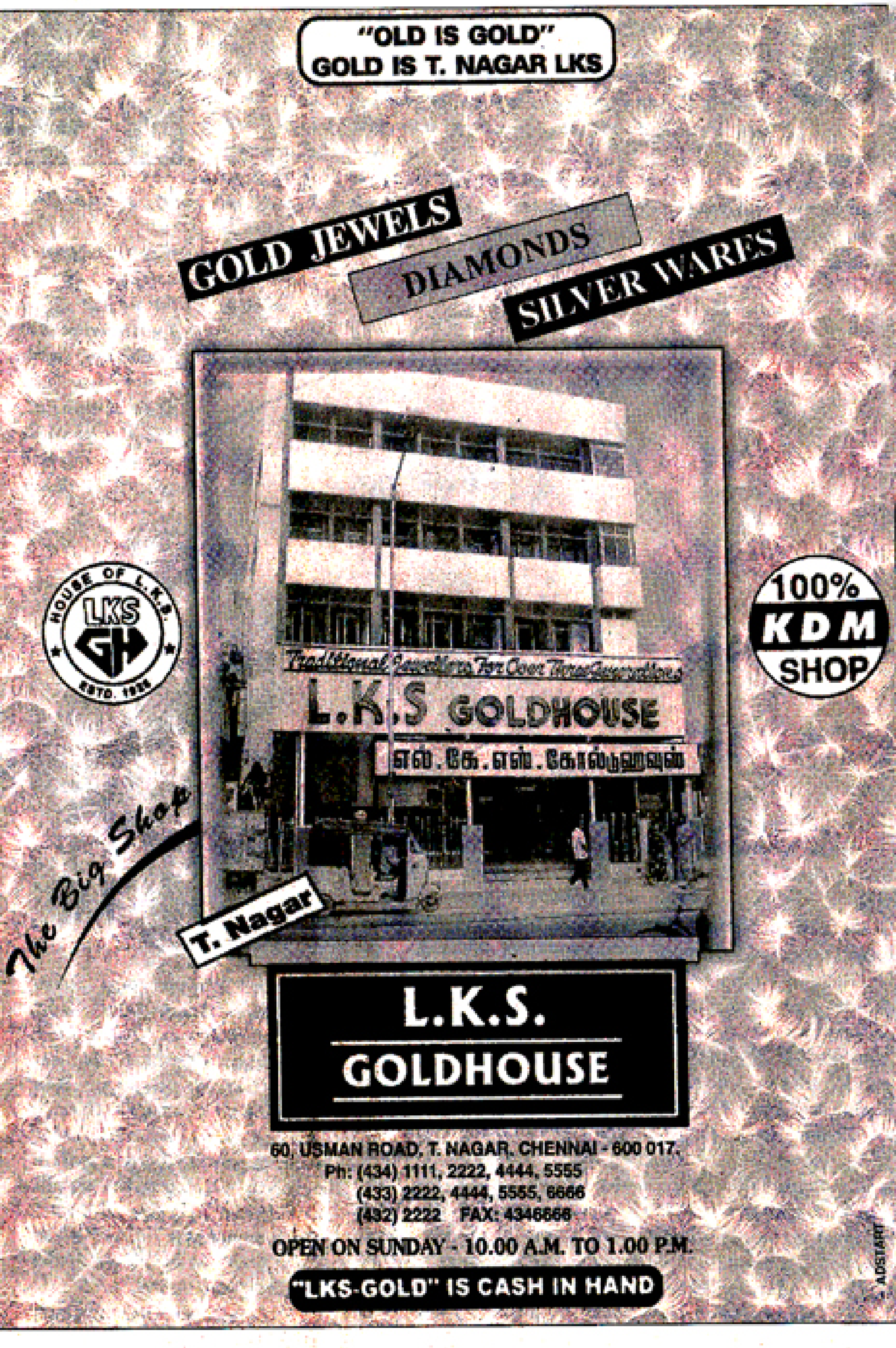
பொது வாழ்க்கையிலேயே அர்ப்பணித்துக் கொண்டுள்ள இவர் பெட்டிஷன் எழுதாத அரசாங்கமோ, கட்சி பிரமுகர்களோ அல்லது ஆட்சியோ இல்லை எனலாம். காங்கிரஸில் இருந்தாலும் எல்லாக் கட்சிகளுக்கும் அனுதாபி. யாரையும் குறைகூறாமல் மனம் நோகாமல் கிண்டலடித்துப் பேசுவதில் வல்லவர்.

பொது நலத்தில் நாட்டம் கொண்டிருந்தாலும் பதவிக்கு ஆசைப்படாத உத்தமர். சுவாமி மலையில் பள்ளிக்கூடம் ஆரம்பிக்க திரு. பக்தவத்சலம் ஆட்சியில் மனு எழுதி, உத்தரவு வாங்கியது முதல், அதற்கான இடத்தை குன்றக்குடி மடத்திலிருந்து வீசுக்கு வாங்கி, இன்று அதை ஹையர் செகண்டரி பள்ளியாக மாற்றியது வரையிலான பெருமை இவரையே சாரும்.

இடதுகைக்காரரான இவர் படிக்க உதவிய எத்தனையோ ஏழை மாணாக்கர்கள் இன்று பல பெரிய பதவிகளில் உள்ளனர். இருந்தும் உதவி செய்வது யாருக்குமே தெரியாது.

இவர் ஆற்றிய பொதுநலப் பணிகளை எழுத இடம் போதாது. மின்சாரம் இல்லையா, மருத்துவமனையில் டாக்டர் இல்லையா, நர்சுகள் சரிவர கவனிப்ப தில்லையா, கோவிலில் எந்த மாதிரி இடர்ப்பாடுகள் உள்ளன? யாருக்காவது பென்ஷன் வர வேண்டுமா? சாக்கடை சரிசெய்ய வேண்டுமா, (கோவிந்தா கொள்ளி 100 க்கு மேல் போட்டு அலுத்து, பிண வண்டிக்காக வசூல் செய்து அமைத்தவர்) கல்விப் பணிகளா, திருமணத்திற்கு உதவியா எதற்கும் பெட்டிஷன் எழுதி, காரியத்தை முடித்து விடுவார். இவ்வளவுக்கும் இவர்தான் செய்தார் என சொல்லிக் கொள்ள மாட்டார்.

— எஸ். அரவிந்தன்


"OLD IS GOLD"
GOLD IS T. NAGAR LKS
GOLD JEWELS
DIAMONDS
SILVER WARES
HOUSE OF L.K.S
LKS
100%
KDM
SHOP
L.K.S GOLDHOUSE
The Big Shop
T. Nagar
L.K.S.
GOLDHOUSE
60, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
Ph: (434) 1111, 2222, 4444, 5555
(433) 2222, 4444, 5555, 6666
(432) 2222 FAX: 4346666
OPEN ON SUNDAY - 10.00 A.M. TO 1.00 P.M.
"LKS-GOLD" IS CASH IN HAND

பெற்றோருக்குச் சேவை!







சீனியர் சிட்டிசன் வயதிற்கும் சற்று அதிகமாகவே உள்ள என் தகப்பனார் ஓய்வாக அப்பாடா! என்று இருக்க வேண்டிய நாளில் பெரிய பொறுப்பேற்று மிக்க ஆனந்தமாக பொழுதைக் கழிக்கிறார்.

தங்கைமார்கள், தனது மகள்களது குடும்பப் பொறுப்பை எல்லாம் முடித்துவிட்டு ஓய்வாக புண்ணிய க்ஷேத்திரங்கள் போய் வரலாம் என்ற நினைப்பு. நினைப்பதெல்லாம் நடந்துவிட்டால் என்ற கண்ணதாசன் பாட்டு அவருக்குத்தான் பொருந்தும் என்றுகூட தோன்றும்.

வாழ்க்கையில் தனக்கு என்று செட்டில் பண்ணிக்கிற நேரத்தில் தள்ளாத வயதில் பாட்டியின் கால் எலும்பு முறிவு. அதற்கு சக்திக்கு மீறின மருத்துவச் செலவு. இப்பொழுது 9வது கிரேடில் இருக்கும் பாட்டி ஓரளவு நார்மலாக இருக்கிறார் என்றால் அப்பாவின் கண்காணிப்பு எவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்தது. அப்பாவும் வீட்டில் இருந்து பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலை. அம்மா ஒத்துழைக்கிறார்.

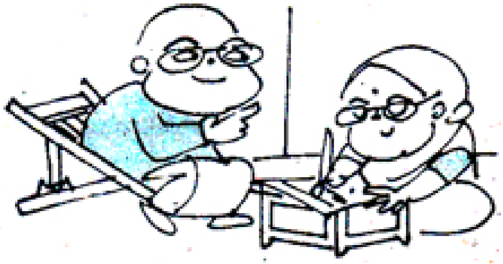
அதோடு அல்லாமல் எனது தாயாரின் பெற்றோர்களையும் கவனிக்க வேண்டிய பொறுப்பேற்றுள்ளார். எனது தாயாரின் அம்மாவின் உடல்நலம் மிகவும் சரியில்லை. படுத்த படுக்கையாக உள்ளார்.

எனது தாயாரின் தகப்பனார் தனது 85 வயதில் சுறுசுறுப்பாக உள்ளார். அனைவரையும் கவனித்து என் குழந்தை, தங்கையின் குழந்தைகளையும் கவனித்துக் கொள்வார்.

"வீட்டிற்குத்தானே சேவை. செய்கிறோம். அதுவே நாட்டிற்கும் செய்ததுபோல" என்கிறார். முதுமையிலும் அவர் ஆனந்தமாக செய்யும் வேலை மிகவும் பாராட்டுக்கு உரியது. இதோடு அல்லாமல் அக்கம், பக்கம் யாருக்காவது ஏதாவது உதவி தேவைபட்டால் செய்வார், இன்முகத்துடன்.

எல்லாம் வல்ல ஆண்டவன் அவர்களுக்கு நல்ல தேக ஆரோக்கியத்தை கொடுக்க பிரார்த்திக்கிறேன்.

- கே. ராதிகா



வெளியே எங்கும் கிடைக்காது!



ஆனந்தத்தைத் தேடி அலை பாயும் மனதை, நிம்மதியைத் தேடி ஓடும் சிந்தனைகளை முதலில் கடிவாளம் போட்டு கட்டி நிறுத்துங்கள். அது வெளியே எங்குமே கிடைக்காது. பணம் கொடுத்து வாங்கவும் முடியாது.

ஆனந்தமும், சந்தோஷமும் நம் இருக்கும் வீட்டிலேயே, நம்மைச் சேர்ந்தவர்களிடமே கொட்டிக் கிடக்கிறது. அதை நாம்தான் தேடிப் பிடித்து தேர்ந்தெடுத்து பத்திரப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இதை அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்து வாழ்க்கையை தினமும் ஒரு விழாவாகவே நடத்திச் செல்லும் 90+ மூதாட்டியை இங்கு அறிமுகப்படுத்துகிறேன்.

கேரளத்தில் உள்ள கோழிக்கோட்டில், ஐந்து தலைமுறைகளுடன், இன்னும் இளமை மாறாத மனதுடன் இருக்கும் மீனா பாட்டியைச் சந்திக்கிறோம்.



சமீபத்தில் மீனா பாட்டிக்கு கனகாபிஷேகத்தையும் அடுத்த வாரிசான பெற்றோருக்கு 'சதாபிஷேகத்தையும்' ஒருங்கே கொண்டாடி மகிழ்ந்தனர் இளம் வாரிசுகள்.

மீனா பாட்டியும், தன் வாழ்வில் பல ஏற்ற இறக்கங்களையும், சந்தோஷ சங்கடங்களையும், சண்டை சமாதானங்களையும் அனுபவித்து உணர்ந்தவர்தான்.

ஒரே மகளை கல்யாணம் செய்து கொடுத்த பின்பு, கணவனையும் இழந்து தவிக்கையில் ஆண் வாரிசு இல்லாத நாம் யார் நிழலில் ஒதுங்குவோம் என்று கேள்வி எழுந்தது. அடுத்து பெண் வீட்டில் இருப்பதும் எப்படி என்ற ஆலோசனை. மேலும் தன் கணவர் கட்டி வைத்துள்ள இப் பெரிய வீட்டை விட்டுப் போக மனம் இடம் தராதது - தனியாக இருக்கும் மனோதைரியமும் இல்லை. நிஜமாகவே இது ஒரு குழப்பமானப் பிரச்னையே - தாயின் மனக் கொந்தளிப்பை மகள் அறிந்து, தன் கணவருடன் சேர்ந்து பல அறிவுரைகளையும் ஆதாரங்களையும் காட்டி நேசக்கரம் விரித்தனர். பேரக்குழந்தைகள் ஒருபடி மேலாகவே அன்பைப் பொழிந்து தங்களுடன் இருத்திக்கொண்டனர்.

பேத்திகள், பேரன்கள் கல்யாணம், பேத்திகளின் பிரசவம் என்று ஒன்றன் பின் ஒன்றாக அவர்களுக்குப் பிடித்தமான ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் அறிந்து, அவர்களின் வளர்ச்சிக்குப் பக்கபலமாக அறிவுரைகளையும் அவ்வப்பொழுது கூறி, பேரன், பேத்திகளின் - பேரக் குழந்தைகள்கூட மீனா பாட்டியின் அரவணைப்பில் திக்கு முக்காடிதான் போகிறார்கள். தன்னைச் சுற்றி அன்பு வாரிசுகளின் அன்புமயமான வியூகத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ளார்.

''குழந்தை ஏன் அழுகிறது? நீ

குழந்தையாக இருந்தபொழுது...'' என்று ஐந்து தலைமுறைகளுக்கும் ஒரே மாதிரியான தான் செய்தது போலவே, எண்ணெயும் உணவும்தான் கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்றில்லாமல், காலத்திற்கு ஏற்ற மாதிரி பாட்டிலில் பால் கொடுக்க, அதை ஸ்டெரிலைஸ் செய்து கொடுப்பதிலும், சோப், ஆயில் என்று இன்றுள்ள குழந்தைகள் வளர்ப்பு முறையைக் கற்று, உதவியாகவும் இருக்கிறார். நடு நடுவே, 'எங்க காலத்திலே இதுபோல் சௌகரியங்கள் இருக்கவில்லையே' என்று ஆதங்கப்படுவதும் உண்டு.



இந்த வயதிலும் பேரன் மனைவிமார்களோடு தன் கொள்ளுபேரன் குழந்தைகளுக்கு லஞ்ச் பாக்ஸில் போதிய உணவும், வாட்டர் பாட்டிலில் தண்ணீரும் வைத்து என்று பார்த்து, குழந்தைகளுக்கு டாடா காட்டி பள்ளி அனுப்பி வைப்பதில் ஆனந்தம் காண்கிறார். ஆபீஸ் செல்லும் பேரன் மனைவி, பேரன்மார் சரிவர ஆகாரம் சாப்பிடுகிறார்களா? என்று அவர்களுடன் உட்கார்ந்து தன் கையால் பரிமாறுவதிலும் பூஜை அறையில் கோலம் போட்டு வைத்து, பூக்களை பறித்து வைத்து சமையல் உள்ளில் சிறு உதவிகள் செய்து கொடுத்து, தேய்த்த பாத்திரங்களைத் துடைத்து வைத்து, துவைத்த துணிகளை அழுக்கு இல்லாமல் நீவி, மடித்து வைப்பது என்று காரியங்களை வரிசைப் படுத்திக் கொண்டுள்ளார். கண், காது, இடுப்பு என்று ஒவ்வொரு அவயங்களுக்கும் தனக்கு வயதாகிவிட்டதை ஞாபகப்படுத்தினாலும் டி.வியில் வரும் தொடர்களையும் விட்டு வைப்பதில்லை.

மீனா பாட்டியைப் பார்த்தால் "How young are you?" என்றுதான் கேட்கத் தோன்றுகிறது.

மும்பையில் பல வருடங்களாக, தன் மகன், மருமகள், பேரக் குழந்தைகள் - இன்னும் உற்றார், உறவினர், சினேகிதர்கள் அதுவும் பேரக் குழந்தைகளின் சினேகதிதர்கள் என்று ஒரு பெரிய பெ...ரிய வட்டத்தை (சிறிய வட்டத்தில் தொடங்கி பல வட்டங்கள்) அமைத்துக் கொண்டுள்ளார்

பொன்னம்மா மாமி, ஆன்ட்டி, தாதிமா, நானிமா, பாட்டிமா என்று பலப் பல பட்டப் பெயர்கள். மருமகனுக்கு, பேரக் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்லாது வயது வித்தியாசம் இல்லாது. எல்லோருக்குமே ஒரு சிறந்த இனிய சிநேகிதி - தோஸ்த்

பரபரப்பும், நெருக்கடியும் நிறைந்த 'மும்பாய் நகரம், இரைச்சல், பலவித ஓசை சப்தம், - புறாக் கூடு போல் உள்ள சிறிய இரண்டு, ஒன்றரை (ரூம்களில்) அறைகளில், இங்குள்ளவர்கள் ஒரு குறையும், குறைவும் இல்லாது ஆனந்தமாக ஓடி ஆடி வாழ்கிறார்கள். முதுமையில் மனமும், உடலும் தளர்ச்சி ஏற்படும் சமயம். பி.பி, இரவில் உறக்கமின்மை, குடும்பப் பிரச்னைகள், உடம்பு பிரச்னைகளில் ஏற்படும் டென்ஷன் - அல்ப விஷயங்களில் கோபம், எரிச்சல், சிறிய சப்தங்கள் கூட தலைவலியைக் கொடுக்கும் நிலைமை ஒரு காலத்தில் பேரக் குழந்தைகளின் அழுகை, ரகளை ரசித்திருந்தாலும், வயதான காலத்தில் டென்ஷனை ஏற்றி, 'எங்கு நிம்மதியும், நிசப்தமும் இருக்கிறதோ அங்கே எனக்கோர் இடம் வேண்டும்' என்று சொல்லும் முதுமைப் பருவம்-

இந்த ஆரவாரத்தில் 80 + பொன்னம்மா மாமி 'டென்ஷன்' கோபம் என்ற வார்த்தைகளுக்கு அர்த்தம் அகராதியில்தான் தேட வேண்டும் என்கிறார்.

ஸ்கூல், காலேஜ் போகும் பேரன், பேத்திமார்கள், ப்ரிண்டிங்



ப்ரெஸ் நடத்தும் மகன், பள்ளிக்கூட உபாத்தியாயினியான மருமகள் (காலை வேளையின் ஓட்டம், எல்லா ஊர்களிலும், எல்லோர் வீட்டிலும் இன்றும் நடக்கும் ஒரு சாதாரண நிகழ்ச்சியே) ஆனால் மும்பாய்வாசிகளின் ஓட்டம் காலில் சக்கரம் மாட்டி ஸ்கேட்டிங் ஓட்டம்தான் இன்றும்.

ஒரு காலத்தில் ஓடியாடி செய்தாச்சு. இப்பொழுது உங்களுக்கு 'ரிடையர்ட் லைப்' என்று குழந்தைகள் சொல்லி இருந்தாலும் மாமி ''புலரான் ஏழரை நாழிகையில்'' (குருவாயூரில் சங்கநாதம் ஒலிக்கும் வேளையில்) இங்கு அலாரம் அடிக்காமலேயே எழுந்து, கை கால் அலம்பிக்கொண்டு (இப்பொழுது அதிகாலை குளியல் இல்லை) பகவான் நாமஸ்மரணம் - த்யானம் - ஒவ்வொரு அங்கங்களையும் தடவிக் கொடுத்து, தாஜா செய்து, தட்டிக் கொடுத்து, உற்சாக மூட்டி அன்றைய தினத்திற்கு தன்னைத் தயார் செய்து கொள்கிறார்.

''மருமகளுக்கும் வயசாயிண்டு வறது. அவள் வெளியிலும் வேலை செய்கிறாள் - வீட்டிலும் செய்கிறாள் - என்னாலான சின்ன உதவி செய்கிறேன்'' என்று வாசலில் கோலம் போட்டு, கறிகாய் நறுக்கிக் கொடுத்து, எல்லோருக்கும் மதிய உணவை ரெடி செய்வது என்றும், மகன், மருமகள், பேரக் குழந்தைகளுக்குக் காலை உணவை பரிமாறி தன் குடும்பத்திற்கு, தன் குழந்தைகளுக்கு உதவுவதில் ஒரு ஆத்ம திருப்தி.

''எத்தனையோ இடர்பாடுகள், ஏச்சு பேச்சுகள், கவலைகள், கஷ்டங்கள் என்று எனக்கும் இருந்துள்ளது. அதனால் நான் கோபம் அடையவோ, வெறுப்பு கொள்ளுவோ சங்கடப்பட்டு கொண்டே இருந்ததோ என்றில்லாமல் வாழ்க்கையை ஒரு சவாலாகவே எடுத்துக்கொண்டு எதிர் நீச்சல் போட்டு வெற்றி அடைந்துள்ளேன். இன்றும் எனக்கு நிம்மதியைத் தேடி எங்கும் போகும் எண்ணமும் இல்லை - போகவும் மாட்டேன். எனக்கு இந்த வயதில் வேண்டிய அன்பு, ஆனந்தம், ஆதரவு எல்லாம் என்னைச் சுற்றி நான் அன்றே போட்டுக் கொண்டுள்ள வட்டத்தின் உள்ளேயே உள்ளது'' என்கிறார் இவர்.

— விசாலம் நாராயணஸ்வாமி

வெற்றிக்கு வழி



ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் ாடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, யாவும் கிட்டும். வற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனு விக்கத்தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் ன்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர் பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-

ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித ாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல ுறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சன், தொழில் வசியம், சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க் காலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி பான்ற 9 வகையான காரணிகளை ும் 12 வகையான இயக்கங்களை ும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் ட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். து பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை டிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ் ப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை ாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறிவுள்ள ழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், றைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், ன்பகரமான வாழ்வு போன்ற அனைத்து அதிர்ஷ் ங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் யாபார மந்தம் உத்திபோகத்தில் இடையூறு. கண ன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, சக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொரு க்கு அடிமை ஆகுதல், செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய க்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை, குழந்தைபாக்கியம் இல் ாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற ண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் ிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை ந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெற ாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண் ாகும். தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன் ்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) ன்ற பெயரையோRAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல் லோருக்கும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷ்டம் தரும்.



AJITH(அஜித்) என்ற பெயரையும் SIMRAN(சிம்ரன்) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக்கும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத் தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற்றியுடன் வாழலாம். என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி கணேசன், ரஜினி காந்த், பாக்கியராஜ், விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, ரம்பா, சிம்ரன், ரோஜா, விஜயகாந்த் போன்ற சினிமா துறையினர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மை கிட்டும். அந்த கால இராஜராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமாமுனிவர், செங்வேல் சேரன், ஆதிசங்கரர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வளமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிதான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)

"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.)

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.
கோவை மாவட்டம்.
போன்: (04254) 87258.
விடுமுறை: செவ்வாய், வியாழன்
E-mail:ajetraj@md5.vsnl.net.in

நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்.



உன் மகிழ்ச்சி என் மகிழ்ச்சி!



மாமியார் என்றாலே ராட்சசி என்று பலர் இன்று கூறும்போது, என் மாமியார் இறைவன் எனக் களித்த வரம் என்று எத்தனையோ முறை நினைக்க வைத்தவர். ஒரு பெரிய குடும்பத்தின் மூத்த அண்ணாவும் - மன்னியுமான என் மாமனார் - மாமியார் சிறு வயதில் எவ்வளவோ அல்லல் பட்டிருந்தாலும் தங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் தன் உடன்பிறந்தவர்களை ஒரு நல்ல நிலைக்குக் கொண்டு வந்ததோடன்றி இன்று வரை அந்தப் பாசம் மாறாமல் அனைவருடனும் நல்லுறவு கொண்டிருப்பவர்கள். குற்றம் பார்க்கில் சுற்றம் இல்லை என்ற மொழிக்கேற்ப, யாருடைய குற்றத்தையும் பூதக் கண்ணாடி கொண்டு பார்க்காமல், பாவம்! அவர்களுக்குத் தெரிந்தது அவ்வளவு தான் என்று விட்டு விடும் பெருந்தன்மை மிக்கவர்கள்.

என் கணவருக்கு எட்டு பேர் உடன்பிறந்தவர்கள் என்றபோதிலும், இன்று வரை எங்கள் குடும்பத்தில் அனாவசியச் சண்டைச் சச்சரவுகள் இடையாது என்றால் என் மாமனார் - மாமியாரின் நல்ல குணம்தான் அதற்குக் காரணம். தன் பெண் வேறு, மருமகள் வேறு என்ற வேறுபாடில்லாமல் எங்களை நடத்துபவர்கள்.

நான் மாலையில் சோர்ந்து போய் அலுவலகத்திலிருந்து வரும்போதே தெரு முனையில் என் மாமனார் என்னைப் பார்த்து விட்டு நான் வருகிறேன் என்று கூறிவிடுவார். நான் வீட்டிற்குள் நுழையும் முன்பாக நுரை பொங்கும் காபி என்னை வரவேற்கும். 'குழந்தை நீயில்லாமல் ஏங்கறது. முதலில் அதை எடுத்துக் கொள்' என்பார். குழந்தையுடன் கொஞ்சி, காபி, டிபன் சாப்பிட்டு விட்டு கை கால் அலம்பி ரெஸ்ட் எடுத்தால்தான் என்னை மாலை வேலைகளுக்கு சமையற் கட்டுக்குள் அனுமதிப்பார். காலையில் என்னை அலுவலகத்துக்குச் சரியான நேரத்தில் செல்ல உதவிய அவர் நல்ல குணம் மாலையில் அவர் கூறாமலேயே என்னைக் காரியங்களை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்ய வைக்கும். வயதான காலத்தில் 'குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்வதை பாரமாக எண்ணாமல் பாக்கியமாக நினைத்த குணம் அவர்களுடையது.

எந்தச் சம்பந்தியிடமும் எனக்கு இதைப் பண்ணலை, அதைப் பண்ணலை என்று குற்றம் கூறாதவர்கள்.

"வீட்டிற்கு ஒரு சந்ததி என்று ஆகிவிட்ட இந் நாளில் பெரிய குடும்பத்தில் வாழ்க்கைப்படும் பாக்கியம் வெகு சிலருக்கே கிடைக்கும். அந்த வகையில் அதிர்ஷ்டம் செய்தவள் நீ" என்று அம்மா அடிக்கடி என்னிடம் கூறுவது உண்மைதான்.

பிறர் மகிழ்வதில் மகிழும் குணமுடையவர்களுக்கு முதுமையாவது, இளமையாவது?

— சாந்தி ராமச்சந்திரன்.

நேர்முகத் தேர்வில் வெற்றி உங்கள் கையில்!

தேர்வில் வெற்றி பெற்றும் நேர்முகத் தேர்வை தன்னம்பிக்கையோடு எதிர்நோக்குவதில் பிரச்னை, நேர்முகத் தேர்விற்குச் செல்லும் நிறுவனத்தைப் பற்றிய கேள்விகள் கேட்கப்படும்போது பதில் சொல்ல முடியாமல் திணறி வேலையைக் கோட்டை விடுதல், கலந்துரையாடலில் (குரூப் டிஸ்கஷனில்) சரிவரக் கலந்து கொண்டு தன் திறமையை நிரூபிக்க இயலாமல் தேர்வு பெறும் வாய்ப்பை இழத்தல் – இவை வேலை தேடும் இளைஞர்களில் பலரும்,



எம்.பி.ஏ., எம்.சி.ஏ. மற்றும் பல உயர்மட்டப் படிப்பிற்கு விண்ணப்பிக்கும் மாணவர்களில் பலரும் எதிர்கொள்ளும் அனுபவங்கள். இத்தகைய சூழ்நிலையில் எந்த ஒரு நேர்முகத் தேர்விலும் வெற்றி பெற, குரூப் டிஸ்கஷனில் கலந்து கொள்ள சில உத்திகள் இதோ.

நேர்முகத் தேர்வை எதிர்கொள்ளும் படபடப்பைக் குறைக்க :

நேர்முகத் தேர்விற்கு அழைக்கப்படுவதற்காக காத்திருக்கும் போது படபடப்பாக இருக்கிறதா? பயப்பட வேண்டாம். இருக்கவே இருக்கிறது ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி. நன்றாக, நிமிர்ந்து இருக்கையில் உட்கார்ந்து உடலின் தசைகளைத் தளர்த்தி நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுங்கள் நிதானமாக. ஒன்றிலிருந்து பத்து எண்ணும் வரை மூச்சை அப்படியே பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். பின்பு நிதானமாக மூச்சை வெளியே விடுங்கள். இப்படிக் குறைந்தது ஐந்து முறை செய்யுங்கள். உங்கள் உடலும் மனமும் ஒரு நிதானத்திற்கு வந்து விடும். ரிலாக்ஸ் ஆகி விடுவீர்கள். படபடப்பாவது ஒன்றாவது. இண்டர்வியூவை எதிர்கொள்ள நீங்கள் தயார்.

தேர்வு அறையில் நுழையும் விதம், இருக்கையில் அமரும் விதம் :

உங்கள் பெயர் அறிவிக்கப்பட்டு நேர்முகத் தேர்வு நடக்கும் அறைக்குள் நுழையு முன் 'மே ஐ கம் இன் சார்ஸ்' என்று அனுமதி கேட்டு, தேர்வுக் குழுவினர் உங்களை அனுமதித்தபின் அறைக்குள் நுழையுங்கள்.

அறைக்குள் நுழைந்தபின் தேர்வுக் குழுவிலுள்ள ஆண் உறுப்பினர்களுக்கும் பெண் உறுப்பினர்களுக்கும் வணக்கம் கூறுங்கள். உதாரணமாக காலையில் நேர்முகத் தேர்வு நடக்கிறது என்றால் 'குட்மார்னிங் சார்ஸ்' (ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட ஆண் உறுப்பினர்கள் இருந்தால்) என்றும், 'குட்மார்னிங் மேடம்ஸ்' (ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பெண் உறுப்பினர்கள் இருந்தால்) என்றும் இனிமையாகச் சிரித்த முகத்துடனும் தன்னம்பிக்கையுடனும் சொல்லுங்கள்.

இண்டர்வியூவை எதிர்நோக்க வேண்டியவர்களுக்காக போடப்பட்டிருக்கும் இருக்கையில் நீங்களாகச் சென்று சட்டென்று உட்கார்ந்து விடாதீர்கள். நீங்கள் நின்று கொண்டிருப்பதைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்

தேர்வுக் குழுவினரில் ஒருவர் உங்களை உட்காரச் சொல்லி கட்டாயம் கூறுவார். அப்படி கூறிய பின்பே இருக்கையில் அமருங்கள். அமருமுன், 'தேங்க்யூ சார்' (அல்லது மேடம்) என்று அருமையாக நன்றி கூறுங்கள். நீங்களாக அனுமதியின்றி நாற்காலியில் உட்காருகிறீர்களா என்பது நேர்முகத் தேர்வில் கவனிக்கப்



படுகிறது.

உட்கார்ந்தபின் கால்களை ஆட்டியோ, நாற்காலியின் கைப்பிடியை இறுக்கமாகப் பிடித்துக் கொண்டோ, நாற்காலியின் நுனிக்கு வந்து உட்கார்ந்து கொண்டோ உங்களின் டென்ஷனையும் படபடப்பையும் வெளிக்காட்டாதீர்கள். நாற்காலியின் முதுகுப் பகுதியையொட்டி முதுகை வைத்து நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டு தன்னம்பிக்கை நிறைந்த முகத்துடன் தேர்வுக் குழுவை எதிர்நோக்குங்கள்.

தேர்வுக் குழு உறுப்பினர்களை எதிர்கொள்ளும் விதம் :

நேர்முகத் தேர்வு என்பது உங்களை வேலைக்குத் தேர்ந்தெடுக்காமல் ஒதுக்குவதற்காகவோ உங்களைப் பயமுறுத்துவதற்காகவோ ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒன்று அல்ல. நீங்கள் தேர்வுக் குழுவினரின் முன் சென்றதுமே அவர்கள் உங்களை நோக்கிக் கேள்விக் கணைகளை சரமாரியாக வீசமாட்டார்கள். உங்களை ரிலாக்ஸ் செய்யும் முறையில் உங்களைப் பற்றிய பொதுக் கேள்விகளில் ஆரம்பித்து மிகக் குறைந்த நேரத்தில் உங்களின் பயத்தைப் போக்கி விடுவார்கள். உங்களையே அறியாமல் நீங்களே சகஜமாகப் பதில் சொல்ல ஆரம்பித்து விடுவீர்கள்.

தேர்வுக் குழுவிலுள்ள அனைவரும் ஒட்டுமொத்தமாக ஒரே நேரத்தில் உங்களைக் கேள்விகள் கேட்பதில்லை. ஒவ்வொருவராகத்தான் கேள்விகளைக் கேட்பார்கள். ஒரு உறுப்பினரால் கேட்கப்பட்ட கேள்விக்குத் தொடர்புடைய மற்ற கேள்விகள் வேண்டுமானால் மற்ற உறுப்பினர்களால் அடுத்தடுத்துக் கேட்கப்படலாம்.

குழுவின் எந்த நபர் உங்களைக் கேள்வி கேட்கிறாரோ அவரை நன்றாக நிமிர்ந்து பார்த்து பதில் சொல்லுங்கள். ஒருவர் கேள்வி கேட்க இன்னொருவரைப் பார்த்துக் கொண்டு பதில் சொல்லாதீர்கள்.

கேட்கப்படும் எந்தக் கேள்விக்கும் சரியான பதில் தெரியவில்லை என்றால் மழுப்பாமல், குறிப்பாகப் பொய் சொல்லாமல் தைரியமாக அதே நேரம் முகத்தில் அடித்தாற்போல் இல்லாமல், "சாரி சார்" அல்லது "மேடம்", "எனக்குத் தெரியாது" அல்லது "மறந்து விட்டேன்" என்று சொல்லுங்கள். அப்படிச் சொல்வது நேர்மைக்கு அடையாளமாகக் கருதப்படுகிறது. அதற்காகக் கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கு எல்லாம் "சாரி சார்" "எனக்குத் தெரியாது"

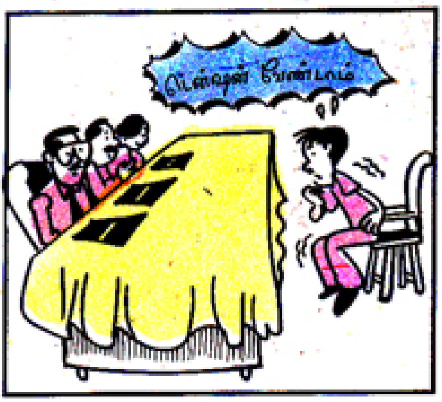


என்று சொல்ல வேண்டும் என்பதில்லை. பதில் சொல்லாமல் மழுப்புவதும், பொய் சொல்ல முயற்சி செய்வதும் யூகமாகப் பதில் சொல்லுவதும்தான் மைனஸ் பாயின்ட் என்று சொல்கிறோம்.

வேலைக்குப் போக இருக்கும் நிறுவனத்தைப் பற்றித் தெரிந்து வைத்திருத்தல் :

எந்த நிறுவனத்திலும் நேர்முகத் தேர்வுக்குப் போகுமுன் அந்த நிறுவனத்தைப் பற்றித் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதற்கு அவர்களின் ஆண்டு அறிக்கை, அலுவலகப் பத்திரிகை, புரோச்சர் முதலியவை மிகவும் பயன்படும். இவைகளைப் பார்த்துக் குறிப்பாக அந்த நிறுவனத்தில் நடந்து கொண்டிருக்கும் அலுவல்கள் அல்லது உற்பத்தியாகிக் கொண்டிருக்கும் பொருட்களைப் பற்றியும் எதிர்கால விரிவாக்கத் திட்டங்களைப் பற்றியும் குறிப்புக்களைத் தயார் செய்து நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நேர்முகத் தேர்வு நடந்து கொண்டிருக்கும்போதே சமயம் பார்த்து பொருத்தமான இடங்களில் (ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் – பொருத்தமான இடங்களில் மட்டும்) நீங்கள் தெரிந்து வைத்திருக்கும் விவரங்களை உங்களின் பதில்களோடு தக்க இடத்தில் தகுந்த முறையில் இணைத்துக் கூறுங்கள். இது அந்த நிறுவனத்தில் பணியாற்ற விரும்பும் உங்களின் ஆர்வத்தையும் அந்தக் குறிப்பிட்ட துறையில் உங்களுக்கு உள்ள அறிவையும் காட்டும்.



பொறுமையைச் சோதிப்பதற்காகவே கேட்கப்படும் கேள்விகள் :

சில கேள்விகள் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் நீங்கள் பொறுமையை இழக்காமல் இருக்கிறீர்களா என்பதைச் சோதிப்பதற்காகவே கேட்கப்படும். இதையெல்லாம் ஒரு கேள்வியென்று கேட்கிறார்களே என்று எரிச்சல் அடைந்து விடாதீர்கள். அத்தகைய கேள்விகள் கேட்கப்படும்போது நிதானமாக, பொறுமையாக அந்தக் கேள்விகளைக் கையாளுங்கள். தேவையற்ற வாக்குவாதத்தை ஆரம்பித்து பொறுமை இழந்து சிக்கிக் கொள்ளாதீர்கள். முக்கியமாக பொது மக்கள் தொடர்புடைய (பப்ளிக் ரிலேஷன்ஸ்) பதவிகளுக்குச் செல்லுபவர்கள் மனத்தில் இருத்திக் கொள்ள வேண்டிய விஷயம் இது.

கலந்துரையாடல் (Group Discussion) :

முன்பெல்லாம் நேர்முகத் தேர்வுடன் வேலைக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவது முற்றுப் பெற்றுக் கொண்டிருந்தது. தற்பொழுது மல்டி நேஷனல் கம்பெனிகள் எனப்படும் உலகில் பல நாடுகளில் கிளைகள் உள்ள நல்ல நிறுவனங்களில் தேர்வு செய்யப்படவோ அல்லது எம்.பி.ஏ. எம்.ஸி.ஏ., இதர மேற்படிப்பிற்கு இடம்பெறவோ குரூப் டிஸ்கஷன் எனப்படும் கலந்துரையாடலையும் கடந்து வெற்றி பெற்று வர வேண்டியிருக்கிறது.

கலந்துரையாடல் என்பதே நீங்கள் உங்களின் கருத்துக்களை இனிமையாக எளிமையாக எல்லோரும் ஏற்றுக் கொள்ளும்படி எடுத்துச் சொல்லுகிறீர்களா என்பதைக் கணிப்பதற்கும், ஒரு குழுவில் பங்கேற்று குழுவிலுள்ள மற்றவருடன் ஒத்துப் போய் உங்களால் வேலை செய்ய முடிகிறதா என்பதைப் பார்ப்பதற்கும்தான்.

இத்தனை முக்கியத்துவம் வாய்ந்த கலந்துரையாடலில் கலந்து கொள்ளும் போது முரட்டுத்தனமாக முண்டியடித்துக் கொண்டு, "நான் சொல்லுவதுதான் சரி" என்று வாதாடுவதோ மேஜையைத் தட்டி மற்றவர்க்ள் கவனத்தைத் தன் பால் திருப்பப் பார்ப்பதோ கூடவே கூடாது. அதற்காக முழுமையாக வாயை மூடிக் கொண்டோ, மற்றவர்களின் காதுபடப் பேசாமல் முணுமுணுத்துக் கொண்டோ இருங்கள் என்று சொல்லவில்லை. மற்றவர்கள் கூறும் கருத்தை மதிக்கும் குணத்தோடு உங்களின் கருத்துக்களையும் இனிமையாக வலியுறுத்தும் தன்மை உங்களுக்கு இருக்கிறது என்பதை நிலைநிறுத்துங்கள்.

எதிர்மறை விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் உடல் அசைவுகளைத் தவிர்த்தல் :

சொற்களை விட உங்கள் உடல் அசைவுகள் உங்களைப் பற்றி ஓராயிரம் விஷயங்களைக் கூறும். எனவே உடல் அசைவுகளில் கவனமுடன் இருங்கள். திமிர் பிடித்தவர் என்றோ, தன்னம்பிக்கை இல்லாதவர் என்றோ தேர்வுக் குழுவினர் எடைபோடக் காரணமாயிருக்கும் உடல் அசைவுகளைத் தவிர்க்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். "எனக்கு எல்லாம் தெரியும்" என்ற அலட்சிய பாவத்தைக் கொண்டு வரவோ, மேஜையில் தாளமிடுவதோ, கால்களை கிடுகிடுவென ஆட்டுவதோ கூடவே கூடாது.



‘‘உஜாலாவின் உன்னத வெண்மை விஞ்ஞான ரீதியிலான சாதனை.’’

INSTA-WHITENING SYSTEM

ஜோதி லேபின் ஆய்வுக் கூடத்தில் தொடர்ந்து நன்கு சோதிக்கப்பட்டு வெற்றிகரமாக நிரூபிக்கப்பட்ட உஜாலாவின் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம் (I.W.S.)™ இது தண்ணீரில் உடனடியாகக் கரைவதோடு, துணிகளின் நுட்பமான நூலிழைகளினுள் ஆழ்ந்து ஊடுருவிவெண்மையின் வெளிச்சத்தை துணிகளில் உடனடியாய் வெளிக்கொணர்கிறது. துணிகள் மீண்டும் துவைக்கும்போது, அழுக்குடன் முழுவதும் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடுகிறது. நாட்கள் பல ஆனாலும் துணிகளின் இயல்பான வண்ணம் மாறாமல் புதிது போலவே பாதுகாக்கிறது. ஸ்கின் இரிட்டேஷன்-ஓரல் டாக்சிசிட்டி சோதனைகளில் பாதுகாப்பானது என ஆதாரபூர்வமாக கண்டறியப்பட்ட தயாரிப்பு உஜாலா ஒன்றே.

1983 முதல் அனேக கோடி உள்நாடு-வெளிநாடு வாடிக்கையாளர்களுக்கு முழுதிருப்தியை உஜாலா வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. பாரத நாடெங்கும் பல மாநிலங்களில் உள்ள ஜோதி லேபின் விஞ்ஞான தொழில் நுட்பமேன்மை மூலம் கடும் தரக்கட்டுப்பாடு முறைகளால் தயாரிக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு உஜாலாவும் உங்களை அடைகிறது.

விஞ்ஞான ஆதாரமற்ற முறையில், இரசாயன நிறுவனங்கள் தயாரிக்கும், நூலிழைகளை பலவீனப்படுத்தும், வண்ணம் குறைக்கும் மூலப்பொருட்கள் ஏதும் இதில் இல்லை. தரங்குறைந்த, கலப்பட இரசாயனக் கலவைகள் உங்களின் துணிகளுக்கு சேதம் ஏற்படுத்த இடம் அளிக்காதீர்கள்.

உஜாலா என கேட்டு வாங்கும் போது விஞ்ஞானபூர்வமற்ற ஏதேனும் ஒரு போலி தயாரிப்பை நீங்கள் பெறவில்லை என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.



வெண்மையின் புதிய நிறம்

A product of Jyothy Laboratories Ltd.

தனித்தன்மை உங்களுக்கு எதிரியாக அமையக் கூடாது.

தனித்தன்மை என்பது ஒவ்வொருவரிடமும் கட்டாயம் இருக்க வேண்டிய ஒரு குணம். ஆனால் உங்களின் தனித்தன்மை நீங்கள் மற்றவர்களுடன் ஒட்டாமல் ஒரு தீவு மாதிரி தனித்து நிற்கக்கூடியவர் என்ற தவறான கருத்தை தேர்வுக் குழுவினருக்கு ஏற்படுத்தி விடக் கூடாது. அந்தத் தனித்தன்மை உங்களை வளைந்து கொடுக்க முடியாதவராக மற்றவரை அரவணைத்து நடத்தி வேலை வாங்கும் திறமையில்லாதவராக, அனுசரித்துப் போக முடியாதவராக தனிப்படுத்திக் காட்டி விடக் கூடாது. கலந்துரையாடலில் நீங்களே பேசிக் கொண்டிருக்காமல் மற்றவர்கள் பேசுவதையும் காது கொடுத்துக் கேளுங்கள். கேட்பதும், பேசுவதும், கேட்கப்படுவதுமான ஒரு சமமான கலவைதான் கலந்துரையாடல்.

எம்.பி.ஏ. நேர்முகத் தேர்வில் கேட்கப்படும் சில முக்கியமான கேள்விகள் :

எம்.பி.ஏ. படிப்பில் இடம்பெற நடைபெறும் நேர்முகத் தேர்வில் சில முக்கியமான கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டியது மிக அவசியம். அவற்றில் சில இதோ :

'நீங்கள் படித்த பாடங்களில் உங்களுக்குப் பிடித்தமான சப்ஜெக்ட் எது?' என்று கேட்பார்கள். அதற்குப் பதிலளிக்கையில் அந்தப் பாடத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட மற்ற பாடங்களைப் பற்றியும் கேட்பார்கள். பதிலளிக்கத் தயார் நிலையில் இருங்கள்.

ஒரு மேலதிகாரியாகப் பணியாற்றுபவர் பலதரப்பட்ட விஷயங்களையும் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டுமென்பது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ஒரு உயர்மட்ட அதிகாரி பதவிக்கு உகந்தவராக மட்டுமில்லாமல் ஒரு சராசரி மனிதன் என்றவிதத்திலும் உங்களை எடைபோடுவது எம்.பி.ஏ. நேர்முகத் தேர்வில் ஒரு முக்கியமான அம்சம். அதற்காகக் கேட்கப்படும் கேள்விதான், 'உங்களின் பொழுதுபோக்கு என்ன?' என்பது.

ஜாக்கிரதை. உங்கள் பொழுதுபோக்கிலிருந்து உங்களின் ருசி, ரசனை, குணம், நீங்களே உங்களை ரிலாக்ஸ் செய்யும்விதம் எல்லாமே புலப்பட்டு விடுகிறது. உங்களின் ருசியிலிருந்து பொழுதுபோக்கு என்பது வேறுபட்டது. பதில் என்ன சொல்வது என்று நீங்களே உங்கள் மனத்தில் ஒரு தெளிவுடன் இருங்கள்.

'வாழ்க்கையில் பெருமைப்படக்கூடிய சாதனையாக எந்த நிகழ்ச்சியை நினைக்கிறீர்கள்?' என்ற கேள்வி இந்த நேர்முகத் தேர்வில் எதிர்பார்க்கப்படும் கேள்விகளில் ஒன்று. ஒரு மனிதனை இனம்காட்டுவதில் அவனின் சாதனைகளைப் பற்றிய அவன் கருத்துக்களும், அந்தச் சாதனைகளை அவன் சாதனைகளாக ஏன் நினைக்கிறான் என்ற விளக்கமும் முக்கிய இடம்வகிக்கின்றன. இந்தக் கேள்வி கட்டாயம் கேட்கப்படும். இதை எதிர்பார்த்து பதிலை தயாரித்துக் கொண்டு நேர்முகத் தேர்விற்குச் செல்லுங்கள்.

இப்படிப்பட்ட கேள்விகள் கேட்கப்படும் என்று கூறிவிட்டு பதிலை முன்கூட்டியே தயாராக யோசித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள் என்று சொல்லுகிறீர்களே பதிலை தயார் செய்து கொண்டு போவதானால் நேர்முகத் தேர்வே எதற்கு என்ற கேள்வி எழுவது நியாயம். பாட சம்பந்தமாக என்ன கேள்விகள் கேட்கப்படும் என்பதைத்தான் நாம் முன்கூட்டியே யூகிக்க முடியாது. ஆனால் வழக்கமாகக் கேட்கப்படும் சில கேள்விகளுக்கான பதில்களை முன்கூட்டியே தயாரித்துக் கொண்டு நேர்முகத் தேர்விற்குப் போவதில் தவறு ஒன்றுமில்லையே. அங்குதானே தேர்விற்கு வரும் எல்லோரையும் விட நாம் ஒருபடி மேல் என்று நிரூபிக்க முடியும்.

இந்த முறை தேர்ந்தெடுக்கப்படாவிட்டால் என்ன செய்வீர்கள் என்ற கேள்வியை தாராளமாக எதிர்பார்க்கலாம். நேர்முகத் தேர்வில் இப்படிக் கேட்கிறார்களே என்று



பவுடர் டப்பாவின் துளை பெரியதாகப் போய் பவுடர் நிறைய கொட்டுகிறதா? கவலையே வேண்டாம். சிறிய ஸ்டிக்கர் பொட்டை துவாரத்தின் மீது கொஞ்சம் தள்ளி ஒட்டி விடுங்கள். துவாரம் கொஞ்சம் அடைப்பட்டு நிதானமாகக் கொட்டும்.

— தாரா ஷீலா

தளர்ச்சியடைந்து, வருத்தப்பட்டுச் சுருங்கி விடாதீர்கள். தேர்ந்தெடுக்கப்படாதபட்சத்தில் உங்களின் மாற்றுத் திட்டம் என்ன என்பதைத் தாராளமாகக் கூறுங்கள்.

"உங்களின் முன் மாதிரி (role model) யார்?" "இன்றிலிருந்து பத்து வருடங்களுக்கு அப்புறம் நீங்கள் எந்த நிலையில் அல்லது என்னவாக இருப்பீர்கள்?" இந்த இரண்டு கேள்விகளுக்கான பதில்கள் உங்களின் ஆசைகள், கனவுகள், இலட்சியங்கள், கருத்துக்கள், எதிர்பார்ப்புகள், திட்டங்கள், மொத்தத்தில் நீங்கள் என்ன என்பதைப் படம் போலக் காட்டிவிடும். கவனமுடன் சொல்லப்பட வேண்டிய பதில்கள் இவை.

"உங்களைத் தேர்வு ஏன் செய்ய வேண்டும்?" அல்லது "ஏன் செய்யக் கூடாது" என்ற தர்மசங்கடமான கேள்விக்குப் பதிலளிக்க வேண்டியது வரும் இந்த நேர்முகத் தேர்வில். தயங்க வேண்டாம். தேர்வுக் குழுவின் இடத்தில் உங்களை வைத்து ஏன் உங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் ஏன் தேர்ந்தெடுக்கக் கூடாது என்று சொல்லுங்கள்.

தன்னைத்தானே தயார் நிலையில் வைத்தல் :

இவ்வளவு முயற்சி தனிமனிதனால் இயலுமா என்று மலைப்பாகக் கேட்காதீர்கள். பட்டுக்கோட்டையின் "சிலர் அல்லும் பகலும் தெருக் கல்லாய் இருந்து விட்டு அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்று அலட்டிக் கொண்டார்" என்ற பாடல் வரிகளை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். விழித்துக் கொண்டோர் தான் பிழைத்துக் கொள்வார்.

உடை அணிந்து செல்லும்விதம் :

கடைசியாக ஒரு விஷயம். நேர்முகத் தேர்விற்குச் செல்லும் போது ஏதோ பார்ட்டிக்குப் போவது போல் உடை அணிந்து செல்லாதீர்கள். அளவுக்கு அதிகமான ஆடை அலங்காரமும், மேக்கப்பும் எதிர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்தும். சுத்தமான கிழிசல் இல்லாத ஆடைகள் அவசியம். கை நகங்கள் வெட்டப்பட்டு சீராக இருப்பதும் முக்கியம்.

சான்றிதழ்கள் :

எல்லாவற்றையும் விட மிக முக்கியமானது உங்கள் சான்றிதழ்கள். உங்கள் மதிப்பெண் சான்றிதழ்கள், முன் அனுபவ சான்றிதழ்கள், விசேஷ திறமைக்காகப் பெற்ற சான்றிதழ்கள், விளையாட்டுத் துறையில் பெற்ற சான்றிதழ்கள் என்று வரிசைக் கிரமமாக ஒழுங்குபடுத்தி ஒரு ஃபைலில் வைத்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அத்துடன் ஒரு டைரியும் பேனாவும் இருப்பது இன்னும் நல்லது. சந்தர்ப்பம் கைகொடுக்கும் போதெல்லாம் அருமையாக சான்றிதழ்களை எடுத்துத் தேர்வுக் குழுவினர் முன் வையுங்கள். சம்பந்தமில்லாமல் சான்றிதழ்களை குழுவினரின் பார்வைக்காகத் திணிக்காதீர்கள்.

இண்டர்வியூ முடிந்தபின் முடிந்ததற்கு அடையாளமாக அவர்களே உங்களைப் போக அனுமதி கொடுப்பார்கள். அதன்பின் இருக்கையை விட்டு எழுந்து, 'தேங்க் யூ சார்(ஸ்)' அல்லது "மேடம்(ஸ்)" என்று கூறிய பின்பே தேர்வு நடைபெறும் அறையை விட்டு வெளியே வாருங்கள்.

மனமிருந்தால் மார்க்கமுண்டு. சென்று வாருங்கள். வென்று வாருங்கள். பெஸ்ட் ஆப் லக்.

— சுசீலா சங்கரி

3 கரண்டி தனியா, 1 கரண்டி மிளகு, 1 கரண்டி சீரகம், ¾ கரண்டி துவரம் பருப்பு, 10 வரமிளகாய், (1 துண்டு மஞ்சள்) எல்லாவற்றையும் சரியான விகிதத்தில் தனித்தனியாக வறுத்து ரசப் பொடி செய்து பாருங்கள். விடே ரசம் வாங்கிக் குடிக்க தம்ளரும், கையுமாக நிற்பார்கள். முக்கியமான ஒன்று - வறுக்கும் போது தனியாவை கை பொறுக்கும் சூட்டிலும், மிளகை வெடிக்க விட்டும் எடுக்கணும்.

- சாந்தி கார்த்திகேயன்.



இரண்டு மனம் வேண்டும்!

சாரகவும் சங்கரியும் பாண்டி பஜாரில் காய்கறி பேரம் பேசி வாங்குவதில் லயித்திருந்தனர்.

"சௌக்யங்களா?" என்ற குரல் கேட்டு இருவரும் திரும்பினர். அங்கு ஒரு இளைஞனும் அவன் மனைவியும் நின்றிருந்தனர். அவனை எங்கோ பார்த்த மாதிரி இருந்தது சங்கரிக்கு.

"வணக்கம், அம்மா, நினைவு இருக்குதா?" என்று கேட்டவனை கூர்ந்து பார்த்தாள் சங்கரி. வர வர கண்ணாடி பவர் போதமாட்டேன் என்கிறது.

"போன வருஷம் தாதர் எக்ஸ்பிரஸில்..." என்று அவன் தொடங்கும்போதே சங்கரிக்கு ஞாபகம் வந்து விட்டது.

"மாதவன்தானே?" என்றாள் சிரித்துக் கொண்டே.

"மாதவனேதான். இட்டத்தட்ட ஒன்றரை வருஷமாகி விட்டதே. அதுதான் உங்களுக்கு சட்டென்று ஞாபகம் வரவில்லை" என்றான் அவன் புன்னகையுடன்.

"இல்லேப்பா, வயதாகி விட்டதல்லவா, கண்ணாடி பவர் போதவில்லை, மாற்ற வேண்டும்."

"இவள்தான் மைதிலி, என் மனைவி, இவகிட்டே உங்களைப் பற்றி நிறைய சொல்லியிருக்கேன். அன்னைக்கு நீங்கள் ரயிலில் கொடுத்த "அட்வைஸ்" ஃபர்ஸ்ட் கிளாஸ். அதுபடி நடத்துகிட்டதில் நான் இன்று நல்லாயிருக்கேன். ரொம்ப தாங்க்ஸ்" என்றான் அவன் நன்றியுடன்.

"வணக்கம்மா, உங்களாலே நாங்கள் இன்று சந்தோஷமாக இருக்கிறோம்" என்று கைகூப்பினாள் அந்தப் பெண். நிறைமாத கர்ப்பிணியான அவள் முகத்தில் அலாதியான களை.

சங்கரியின் மனம் நிறைந்தது.

"உங்கம்மா எப்படி இருக்காங்க? சௌக்யமா இருக்காங்களா?" என்று விசாரித்தாள்.

"நல்லாயிருக்காங்க. இப்போ ஒரு கோஷ்டியோட சேர்ந்து தீர்த்த யாத்திரை போயிருக்காங்க. அம்மா இப்பல்லாம் ரொம்ப மாறிட்டாங்க. மைதிலியிடம் அன்பா இருக்காங்க. உங்க மகன் எப்படியிருக்காரு?"

"ஆ! என் மகனா...? உம்... உம்... நல்லா இருக்கான்" என்று சமாளித்த சங்கரியை ஆச்சர்யத்துடன் பார்த்தாள் அவளுடைய பழைய சிநேகிதியான சரக.



"நீங்கள் அவசியம் எங்கள் வீட்டுக்கு வரணும்" என்று அன்புடன் மாதவனும் மைதிலியும் சங்கரியை அழைத்தனர்.

"அட்ரஸ் கொடுத்து விட்டுப் போ, குழந்தை பிறக்கட்டும், பார்க்க கட்டாயம் வரேன்" என்றாள் சங்கரி.

சிறிது நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டு இருவரும் சென்று விட்டனர்.

"இதென்னடி கூத்து? உனக்கு மகனா? எப்போ பிறந்தான்? என்ன? ஏதாவது 'சீக்ரெட் லைஃப்பா?" என்று கேலியாகக் கேட்டாள் சரக.

"அது ஒரு சுவாரஸ்யமான கதை, வா. நாம் போகும் போது எல்லாம் சொல்லுகிறேன்."

இருவரும் அவசரமாக கடைக்காரன் கேட்ட விலையைக் கொடுத்து காய்கறியை வாங்கிப் போட்டுக் கொண்டு வெளியே வந்தார்கள்.

சங்கரி, "போன வருஷம் பம்பாயில் என் பொண்ணு கலா இருக்கா, இல்லியா? அவ வீட்டுக்கு போய்க் கொஞ்சம் நாள் இருந்து விட்டு தாதர் எக்ஸ்பிரஸில் சென்னை திரும்பிக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது..." என்று தொடங்கினாள்.



தாதர் எக்ஸ்பிரஸ் கல்யாண் ஸ்டேஷனைத் தாண்டி விட்டது. சங்கரி தன் சிறிய சாப்பாட்டுக் கூடையை எடுத்தாள். அப்போது எதிரே உட்கார்ந்திருந்த ஓர் இளைஞன் தன்னையே பார்ப்பதை உணர்ந்தாள்.

நிமிர்ந்து பார்த்தாள். வயது முப்பது இருக்கும். மாநிறமாக ஒல்லியாக இருந்தான். களையான முகத்தில் கவலை ரேகைகள் கோடிட்டிருந்தன. சங்கரியைப் பார்த்துப் புன்னகை செய்ய முயன்றான்.

வயதானவர்களுக்கே உரித்தான உரிமையுடன் சங்கரி,

"என்ன தம்பி, இரண்டு இட்டிலி சாப்பிடறீங்களா?" என்று கேட்டாள்.

"ஐய்யய்யோ, வேண்டாங்க" என்று சங்கோஜத்துடன் மறுத்தான் அந்த இளைஞன்.

சங்கரிக்கு அவன் தன்னிடம் ஏதோ சொல்ல விரும்புவது போலத் தோன்றியது.

"எங்கே தம்பி போறாப்பலே? மதராஸ் தானே?" என்று பேச்சை ஆரம்பித்து வைத்தாள்.

"ஆமாங்க, நீங்களும் மதராஸ்தானே?" என்றான் அவன்.

"ஆமாம், இந்தாங்க தம்பி நெறைய இருக்குது. இரண்டு சாப்பிடுங்க" என்று இரண்டு மிளகாய்ப் பொடி தடவிய இட்டிலிகளை ஒரு மூடியில் வைத்து அவனிடம் கொடுத்தாள்.

பாலம் சுந்தரேசன்

அவன் தயக்கத்துடன் வாங்கிக் கொண்டான்.

சிறிது நேரம் பொறுத்து அவன்,

"என் பேரு மாதவன். வேலை சென்னையில்தான். ஆபீஸ் வேலை விஷயமாக பம்பாய் வந்தேன்.

நேற்றைக்கு வி.டி. ஸ்டேஷன்லே என் சூட்கேஸ் திருட்டுப் போயிருச்சு" என்றான் கவலை தோய்ந்த குரலில்.

"அடப்பாவமே, நெறைய போயிருச்சா?" என்று அனுதாபத்துடன் வினவினாள் சங்கரி.

"ஆமாங்க, பாண்ட், சட்டை எல்லாம் புத்தம் புதுசு, கொஞ்சம் பணம் மற்ற சாமான் எல்லாம் சேர்ந்து நாலாயிரத்துக்கு மேலேயே நஷ்டம். நல்லவேளையாக பர்ஸில் கொஞ்சம் பணம் இருந்தது."

"காலம் கெட்டுப் போச்சு, தம்பி, என்ன செய்யறது?"

"எங்கம்மா ரொம்ப வருத்தப்படுவாங்க. அதை நெனைச்சாத்தான் கவலையாக இருக்குது. அவங்க கொஞ்சம் "ஓர்ரி" பண்ணிக்கிற டைப்."

அவனே கொஞ்சம் "ஓர்ரி" பண்ணிக் கொள்கிற டைப்பாகத்தான் தெரிந்தான்.

"போகட்டும், தம்பி விடுங்க, சும்மா கவலைப்பட்டு என்ன பிரயோஜனம்?" என்றாள் சங்கரி சமாதானமாக.

சூட்கேஸ் பறிபோன கலக்கத்தில் அவனுக்குத் தன் கவலையை யாரிடமாவது பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டுமென்று தோன்றியது போலும். சங்கரிக்கோ பேச ஆள் கிடைத்தால் அல்வா தின்கிற மாதிரி.

"இட்லியை சாப்பிடுங்க, தம்பி" என்றாள் கரிசனத்துடன்.

அவன் கிடுகிடுவென்று சாப்பிட்டு விட்டு தட்டைக் கழுவிக் கொண்டு வந்தான். சங்கரியும் சாப்பிட்டு விட்டு எல்லாவற்றையும் கழுவி கூடைக்குள் வைத்து மூடினாள்.

வந்து அமர்ந்ததும் அவன் மீண்டும் பேச்சைத் தொடர்ந்தான்.

"எங்கம்மாவுக்கு நான் ஒரே மகனுங்க. என் மேலே உசிரையே வச்சிருக்காங்க" என்றான் அவன் சற்று அனாவசியமாக.

சங்கரி புன்னகை செய்தாள்.

"அப்ப கவலைப்படாதீங்க. கோவிச்சுக்க மாட்டாங்க" என்றாள்.

"கோவிச்சுக்க மாட்டாங்கதான், ஆனா ரொம்ப வேதனைப்படுவாங்க. சொல்லிச் சொல்லி மாய்ஞ்சு போவாங்க. எனக்குக் கவனம் போறாது என்று அங்கலாய்த்துக் கொள்வாங்க. எனக்கு ரொம்ப கஷ்டமாக இருக்கும். அவங்ககிட்டே எப்படி சொல்லப் போறேனோ?"

அவன் முகக் கலக்கத்திலிருந்து தன் தாயிடம் பயப்படுவது போலத் தோன்றியது.

"எங்கப்பா என் சிறு வயதிலேயே போய்ட்டாங்க. எங்கம்மாதான் பாடுபட்டு என்னை வளர்த்தாங்க. என்னை முன்னுக்குக் கொண்டு வர எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டிருக்காங்களாம் தெரியுமா?"

"அப்படியா, தம்பி, உங்களுக்கு இன்னும் கல்யாணம் ஆகலியா?"

சட்டென்று அவன் முகம் மாறியது.

"ஸாரி, தம்பி. நான் அப்படி கேட்டிருக்கக் கூடாது" என்று மன்னிப்புக் கோரும் குரலில் கூறினாள் சங்கரி.

"பரவாயில்லீங்க. நான்தான் ஒரு நிமிஷம் கலங்கிப் போய் விட்டேன். எனக்குக் கல்யாணம் ஆகி மூணு வருஷமாச்சு. ஆனால் இன்னைக்கு நான் கல்யாணம் ஆகியும் பிரம்மச்சாரி" என்று விரக்தியுடன் சிரித்தான்.

"ஏன், தம்பி அப்படி?"

"என் ஒய்ஃப் ஒரு சுதந்திரமான டைப். அவளுக்கு என் அம்மாவுடன் ஒத்துக்கலை. தன் பிறந்த வீட்டுக்குப் போய் விட்டாள். போய் இரண்டு வருஷமாகி விட்டது."

மில்க் ஷேக் பருக கடைக்குச் சென்று ரூ. 20/- செலவு செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. வீட்டிலேயே செய்யலாம். ஒரு தம்ளர் பாலுக்கு 3 டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கலக்கி பிரீசரில் வைக்கவும். இரண்டு (அ) மூன்று மணி நேரம் கழித்துப் பார்த்தால் பாதி பால் உறைந்திருக்கும். அதனை முள் கரண்டியால் நன்கு குத்தினால் தூளாகி விடும். அதில் வெனிலா மில்க்ஷேக் வேண்டுமென்றால் சில துளிகள் வெனிலா எசன்ஸ், வெனிலா பிளேவர் பவுடர் சிறிதளவு (சிட்டிகைக்கும் குறைவாக)ச் சேர்த்து மிக்ஸியில் ஓட்டினால் வெனிலா மில்க் ஷேக் ரெடி. சாக்லேட் மில்க் ஷேக்கிற்கு ¼ டீஸ்பூன் கோகோ பவுடர் சேர்த்து அடித்தால் சாக்லேட் மில்க் ஷேக் ரெடி.

— ஜே. சுதா





ஒரு கப் அவலை ஊறவைத்துப் பிழிந்து அத்துடன், உப்பு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அரைத்து ஓமப் பொடி வில்லை (அ) தேன்குழல் அச்சில் போட்டுப் பிழிந்து காயவைத்து எடுத்து எண்ணெயில் பொரிக்கலாம். அவல் வத்தல் முறுக்கு வாயில் போட்டால் தண்ணியாகக் கரையும்.

– ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்.

அவன் முகத்தில் ஏக சோகம்.

"அடப்பாவமே!" என்றாள் சங்கரி அனுதாபத்துடன்.

"பாருங்கம்மா, எங்கம்மா எனக்காக எவ்வளவு பாடுபட்டிருக்காங்க, எவ்வளவு தியாகம் செய்திருக்காங்க? இவ கொஞ்சம் அட்ஜஸ்ட் செய்துகிட்டா என்ன குறைஞ்சா போயிடும்? அதைச் சொன்னா அவளுக்குப் பிடிக்கலை."

''அது சரி தம்பி, அவளும் சின்னப் பொண்ணுதானே? அவளுக்கும் சில ஆசைகள், எதிர்பார்ப்புகள் இருக்கும் இல்லையா?'' என்றாள் சங்கரி சகஜமாக.

''எனக்கு எங்கம்மாதான் முக்கியம். அவளை விட்டுற முடியுமா? தனிக்குடித்தனம் வச்சாத்தான் வருவாளாம்! எப்படி இருக்குது சமாச்சாரம்?''

"படிச்சிருக்காளா?"

"ஆமாம், அதுதானே கர்வம். எங்கம்மா அதான் சொல்றாங்க. பி.ஏ.பி.டி. டீச்சர் உத்தியோகம் பார்க்கிறா."

"எப்படியிருப்பா? பார்க்க நல்லா இருப்பாளா?"

சங்கரிக்கு சுவாரஸ்யம் கூடி விட்டது. கூடவே துணிச்சலும் அதிகமாகி விட்டது.

"நல்லா இருப்பா. நல்ல நிறம். உயரமா வாளிப்பா இருப்பா."

மாதவன் கண்கள் கனவில் மிதந்தன.

"ஏன் தம்பி, கல்யாணம் ஆனதிலிருந்தே தகராறா?"

"அதையேன் கேட்கறீங்க? எங்கம்மாவுக்கு தலைசுற்றல், மார்வலி, தலைவலி அப்படீன்னு ஏதாவது படுத்திக்கிட்டே இருக்கும். நான்தான் தைலம் தேய்ச்சு விடணும். நான் கிட்டேயிருந்தால்தான் கொஞ்சம் சமாதானமாக இருப்பாங்க. சொன்னா மைதிலிக்குப் புரியாது. உங்கம்மா 'ஆக்ட்' பண்றாங்க. நம்மை ஒன்னு சேர விடாம தடுக்கிறாங்க என்று கண்டபடி பேசுவா. அதுல பாருங்க, எனக்குக் கல்யாணம் ஆனதிலேயிருந்து அமமா உடம்பு மெய்யாலுமே மோசமாயிருச்சு. சொந்த மகன் கிட்டே யாராச்சும் பொய் சொல்லுவாங்களா?''

சங்கரிக்கு முன்பு எப்போதோ ஒரு பத்திரிகையில் படித்த மனோதத்துவக் கட்டுரையின் சில வரிகள் நினைவிற்கு வந்தன.

கணவனின் அன்பு கிட்டாத ஒரு பெண்ணிற்கு ஒரு மகன் இருந்தால் அவன் மேல் அவள் தாயன்பு அதீதமாக இருக்குமாம். அவனால் அவனுடைய அன்பை யாருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாதாம். ஆங்கிலத்தில் அதற்கு ஏதோ 'காம்ப்ளெக்ஸ்' என்று பெயர் கொடுத்திருந்தார்கள். அது மாதிரியான கேஸாக இருக்கும் போலிருக்கிறதே?

சங்கரி சிறிது யோசித்து விட்டுச் சொன்னான்.

"தம்பி, நான் சொல்வதைத் தப்பாக எடுத்துக் கொள்ளாதீங்க. உங்க மனைவியும் சின்னப் பொண்ணுதானே? அவளுக்கும் ஆயிரம் ஆசைகள் இருக்கும். நீங்க எப்போதும் உங்க அம்மாவையே கவனிச்சிட்டு இருந்திருப்பீங்க போல. அது உங்க மனைவிக்குக் கொஞ்சம் பொறுக்க முடியாமல் இருந்திருக்கலாம்."

"அது சரிங்க, அதுக்காக எனக்காகவே உயிர் வாழ்ந்துக்கிட்டு இருக்கிற அம்மாவை விட்டுற முடியுமா?"

"விட வேண்டாம் தம்பி, விடவும் கூடாது. தாயாரை கவனிக்கிற கடமை மிகவும் முக்கியமானதுதான். நான் இல்லை என்று சொல்ல மாட்டேன். ஏனென்றால் நானே ஒரு தாய் தான். ஆனால் ஒரு கணவன் மனைவியிடம் அன்பு செலுத்துவதும் மிக முக்கியமானது இல்லையா தம்பி? தன் பெற்றோர்களை விட்டு கணவனை நம்பி வரும் மனைவியிடம் பரிவு காட்டுவது அவசியமில்லையா?

இதோ பாருங்க தம்பி, எனக்கும் ஒரே மகன்தான். அவன் மேல் எனக்கும் உயிர்தான். ஆனால் அவனுக்குக் கல்யாணம் ஆனதிலிருந்தே சிறுசுகள் சந்தோஷமாக இருக்கட்டும் என்று நான் ஒதுங்கியே இருக்கேன். நான் சொல்றதைத் தப்பா நினைக்காதீங்க தம்பி. உங்கம்மாவும் அப்படித்தான் இருக்கணும். இல்லேன்னா அவளுடைய அன்பு சுயநலமான அன்புதான்."

அளவுக்கு மீறி பேசி விட்டோமோ என்கிற உணர்வுடன் மாதவனைப் பார்த்தாள் சங்கரி.

மாதவன் அப்படி எண்ணவில்லை போலும். அவன் மேலும் பேச்சைத் தொடர்ந்தான்.

''எங்கம்மாவுக்கு உடம்பு சரியாக

யில்லையே, நான் கவனிக்க வேண்டாமா?"

"கவனிக்க வேண்டாமென்று யாரும் சொல்ல மாட்டாங்க. அதற்காக எப்போதும் பக்கத்திலேயே இருக்கணும் என்று சொன்னால் அது சுயநலம்தான். நீங்க சொல்றதைப் பார்த்தால் உங்கம்மாவுக்கு சீரியஸாக கோளாறு ஒன்றும் இல்லை என்று தோணுது. வயசானா உடம்பு கொஞ்சம் இப்படி அப்படித்தான் இருக்கும். எனக்கும்தான் பிரஷர் இருக்குது. ஆனா இப்போ மெட்ராஸ்லேயிருந்து பம்பாய், பம்பாயிலிருந்து மெட்ராஸ் என்று தனியாகத்தான் போயிட்டு வந்திட்டிருக்கேன். ...ஆனா தம்பி, உங்கம்மாவைப் பற்றித் தப்பா சொல்றதா எடுத்துக் கொள்ளாதீங்க. உங்க வாழ்க்கையும் முக்கியம். அதைத்தான் சொல்ல வரேன்."

அவன் சற்று நேரம் மௌனமாக இருந்தான். சங்கரியின் வார்த்தைகள் அவனை மிகவும் பாதித்திருந்தன. அடி மனத்தில் அமுக்கி வைத்திருந்த சந்தேகங்கள் தலைதூக்கத் தொடங்கின.

அவன் மீண்டும் பேச்சைத் துவங்கினான்.

"சரிங்க, நீங்க சொல்றது சரின்னே வச்சுப்போம். நான் இப்போ என்ன செய்யலாம்? உங்களையே "அட்வைஸ்" கேட்கிறேன்."

"ஐயோ, நான் யார் தம்பி உங்களுக்கு 'அட்வைஸ்' பண்றதுக்கு?"

"இல்லீங்க, நீங்க பெரியவங்க. நீங்க சொல்றதுலே நியாயம் இருக்கிறதா எனக்குப் படுது. இதிலே உங்களுக்கு லாபமோ நஷ்டமோ ஒன்றும் இல்லை. நீங்க மனசுலே பட்டதைச் சொல்லுங்க. எனக்கு சரின்னு பட்டா ஏத்துக்கறேன். சும்மா சொல்லுங்க" என்று அவன் வற்புறுத்தவே சங்கரி சிறிது யோசித்து விட்டுச் சொன்னாள்.

"தம்பி, ஒரு புத்திசாலி ஆம்பிளையாலே தாய் மனம் நோகாமல், பெண்டாட்டிகிட்டேயும் அன்பாக நடந்துக்க முடியும். மன உறுதிதான் வேணும். இரண்டு பேர்கிட்டேயும் நியாயமாக நடந்துகிட்டீங்கன்னா கொஞ்ச நாளில் இருவரும் உங்கள் வழிக்கு வந்து விடுவார்கள். எந்தச் சமயத்திலும் உங்கள் மன 'வீக்னஸை' காட்டி விடக்கூடாது. ஆமாம் உங்க மனைவி இப்போ எந்த ஊர்ல இருக்கா?"

"அவ சென்னையிலேதான் இருக்கா. ஸ்கூல்லே டீச்சர் வேலை பார்க்கிறா. அவ அம்மா, அப்பாவுடன் இருக்கா."

"அப்போ எனக்கு என்ன தோணுதுன்னா, நீங்கள் ஒருமுறை உங்கள் மனைவியைச் சந்தித்து மனம் விட்டுப் பேசுங்க. தற்சமயம் அதைப் பற்றி உங்கள் அம்மாவுக்குத் தெரிய வேண்டாம். உங்கள் மனைவியின் விருப்பம் என்ன என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அவளுடைய பக்கத்தையும் பார்க்கிறீர்கள், அவளிடம் அன்பாக நியாயமாக இருக்கிறீர்கள் என்று அறிந்தால் அவள் உங்கள் வழிக்கு வருவாள். பிறகு அடிக்கடி சந்தித்துப் பேசுங்கள். இதனால் ஒரு நல்ல முடிவு ஏற்படும் என்று எனக்குப் படுகிறது. உங்கள் வாழ்க்கையும் சீராகும்னு தோணுது. உங்கள் தாயிடம் பரிவும் அன்பும் காண்பிக்கும்போதே, மனைவியிடம் உள்ள அன்பும் உறுதியாக இருக்கணும். உங்கள் மனைவியுடன் நீங்கள் நடத்தும் வாழ்க்கைக்கு ஒரு முக்கியமான ஸ்தானம் கொடுக்கணும் தம்பி."

அவர்களது சம்பாஷணை பிரயாணம் முடியும் வரை நீடித்தது.

சங்கரி கதையை முடித்தாள்.

"இப்போது அவர்களைப் பார்த்ததும் மிகவும் சந்தோஷமாக இருந்தது. மாதவனுக்குத் தன் தாயிடம் அன்பு, மரியாதை தவிர பயமும் இருந்தது. அதனாலேதான் அவன் மனதை மாற்ற எனக்கு இல்லாத ஒரு மகனை சிருஷ்டிச்சேன். தவிர எனக்கு 'பிரஷர்' இருப்பதாக வேறு ஒரு கதை விட்டேன்" என்றாள் சங்கரி சிரித்துக் கொண்டே.

கடையிலிருந்து ஆசையுடன் வாங்கிய பாட்டில் பூண்டு ஊறுகாயில் பூண்டுகள் நன்கு ஊறாமல் பச்சையாய் நறுக் நறுக் என இருந்தன. வீட்டில் பணம் வேஸ்ட் என்றனர். 100 கிராம் குண்டு பூண்டுகளை வாங்கி உரித்து வாணலியில் ஓ.கே. ஆயில் விட்டு சூடானதும் பூண்டுகளைப் போட்டு பொன்னிறமானதும் காஸை ஆஃப் செய்து விட்டேன். பாட்டிலில் இருந்த வாங்கிய பூண்டு ஊறுகாய் முழுவதையும் மிக்ஸியில் அரைத்து விழுதாக்கி வதக்கிய பூண்டை எண்ணெயோடு அதில் கலந்து விட்டேன். புளிப்பு, உப்பு, காரத்தை இரண்டே நாட்களில் உறிஞ்சிக் கொண்டு மென்மையான பூண்டுகளுடன் ஊறுகாய் ஏ-ஒன் டேஸ்ட் ஆனது.



– பூரணி விஜய்குமார்



'ஐம்பதிலும் ஆசை வரும்' என்பார்கள். குறிப்பாக ஐம்பது வயதிற்கு மேல் சாப்பாட்டு ஆசை எல்லோருக்குமே வரத்தான் செய்கிறது.

உடல் நன்மைக்காக நாக்கை கட்டுப் படுத்தும் எண்ணத்தில் கொஞ்சம் வீட்டுப் பெரியவர்களிடம் போதனை செய்துதான் பாருங்களேன். 'உண்டு இல்லை' என்று வரிந்து கட்டிக் கொண்டு 'பிலுபிலு'வென்று சண்டைக்கே வந்து விடுவார்கள். ஏன்? முதுமையில், முடங்கிக் கிடக்காமல், ஆரோக்கியமாக உற்சாகமாக வாழ கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை முறைகளைப் பற்றி ஓய்வு பெற்ற மருத்துவத் துறை கூடுதல் இயக்குநரும், தற்சமயம் 'இந்து மிஷன் ஆஸ்பத்திரி'யின் இயக்குநரும் ஆன டாக்டர் கங்காதர் சர்மா கூறுகிறார் –



உணவினால் ஆரோக்கியம் காக்கலாம்!

"உணவு என்பது செய்யும் வேலைப் பளுவைப் பொறுத்தது. வேலை அதிகம் செய்யும் பொழுது உடலுக்கு உணவின் கலோரியும் அதிகமாகத் தேவைப் படுகிறது.

அறுபது வயதிற்கு மேல் பலர் ஆக்டிவ்வாக இருப்பது இல்லை. வேலைக்குச் செல்பவர்கள் ஓய்வு பெற்று விடுகிறார்கள். அவர்களைப்



பொறுத்தவரை வேலை என்றால் ஊதியம். Voluntary Service என்கிற எண்ணம் மிகவும் குறைந்து விடுகிறது. சரி அதையும் மீறி பணத்துக்கு வேலைக்குச் சென்றாலும் முன்பு இருந்த அந்தஸ்துபடி எதிர்பார்க்கிறார்கள். பொழுது நல்ல முறையில் போக வேண்டும். உடலுக்கு உடற்பயிற்சி வேண்டும் என்கிற மனப்பான்மை இருப்பது அறவே போய் விட்டது.

வயது ஆக ஆக அவயங்களும் தங்கள் வேலையைக் குறைத்து விடுகின்றன. ஆகையால் உணவிலும் மாறுதல் தேவைப்படுகிறது. நாம் உண்ணும் உணவு வகைகளில் மாவுச் சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து, மினரல்கள், வைட்டமின்கள் போன்ற சத்துக்கள் இருக்கின்றன.

மாவுச்சத்தும், கொழுப்புச் சத்தும் எரிபொருளாக மாறி சக்தியைக் கொடுக்கிறது. தாதுப் பொருட்களும், வைட்டமின்களும் சிறிய அளவில் உணவு எரிபொருளாக மாறவும், சக்தியாக மாறவும், உறுப்புகள் வேலை செய்யவும் தேவைப்படுகிறது. மேலும் தசை நார்கள் வளர்ச்சிக்கும், செப்பனிடவும் புரதச்சத்து தேவைப்படுகிறது.

பொதுவாக அறுபது வயதில் ஏன் ஐம்பதிற்கு மேல் என்று கூடச் சொல்லலாம். ஒவ்வொரு நோயும் உடலில் 'ப்ரெஸண்ட் சார்' என்று அட்டெண்டன்ஸ் கொடுக்க ஆரம்பித்து விடும். இருதயத்திற்கு இரத்தம் நன்கு சீராக ஓட வேண்டும். அதற்கு இரத்த நாளங்கள் தடிக்காமல், சுருங்கி விரியும் தன்மையுடையதாக இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் இரத்தம் சீராக எல்லா அவயங்களுக்கும் பரவும், இருதயத்திற்கு கடின உழைப்பும் இருக்காது. சுருங்கி விரியும் தன்மை குறைந்தால், இருதயம் வலுவாக அழுத்தினால்தான் இரத்தம் நன்கு பரவும்.

இரத்த நாளங்கள் தடிப்பதற்குக் காரணம் கொலாஸ்ட்ரால் என்று சொல்லப்படும் கொழுப்புச் சத்து. அதில் இரண்டு வகைகள் உண்டு. 1.Saturated Fatty Acids, 2.Unsaturated Fatty Acids. உ.ம் : நெய், தேங்காய் எண்ணெய் இவைகள் முதல் வகையைச் சேர்ந்தவை. இவைகளால் உடலுக்குக் கெடுதல் ஏற்படுகிறது. நல்லெண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், பருத்திக் கொட்டை எண்ணெய், தவிட்டு எண்ணெய் ஆகியவை இரண்டாம் வகை.

நம் நாட்டில் ஐம்பது அல்லது அறுபது வயதிற்கு மேல்தான் உடலின் ஆரோக்கியத்தின் மேல் கவனம் செலுத்தத் தொடங்குகிறார்கள். அதற்குள் அவயங்கள் பழுதடைய ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

ஏற்கெனவே சொன்னது போல் இருதயம் அழுத்தமாக வேலை செய்வதால் இரத்தக் கொதிப்பு வர வாய்ப்புண்டு. சுலபமாக இரத்த ஓட்டம் இருக்க, இரத்தம் கெட்டியாக இருக்கக் கூடாது. இரத்தம் கெட்டிபடுவதற்குக் காரணம் உப்பு. உப்பு அதிகமானாலும் இரத்தக் கொதிப்பு வரும்.

உணவில் அதிகமாக உப்பு சேரும் பண்டங்கள் ஊறுகாய், வடாம், வத்தல், அப்பளம் ஆகியவை. அசைவத்தில் கருவாடு, உப்புக் கண்டம் போன்றவை. இதுபோன்ற வஸ்துக்களை சாப்பிடுவதால் ஒரு குடும்பத்திற்குச் சேர்க்கப்படும் உப்பின் அளவானது ஒருவரின் உணவிலேயே அடங்கி விடுகிறது. Preservative purposeற்காக இவைகளில் அதிக அளவில் சேர்க்கப்படுவது புரிந்திருக்கும் என நினைக்கிறேன். ஊறுகாய் என்றால் கேட்கவே வேண்டாம். காரம், எண்ணெய் இரண்டும் வேறு சேர்ந்து விடுகின்றன.

சிலர் வீட்டில் பொழுதுபோகவில்லை என்றால், 'இரண்டு அப்பளத்தைச் சுட்டுக் கொடு' என்று சொல்வார்கள்! பொரித்துத் தின்றால் கொழுப்பும் வேறு கூடுகிறது. இரத்தக் கொதிப்புக்காரர்கள் சாப்பிட்டால் ஹார்ட் பெயிலியர் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு.

சர்க்கரை நோயைப் பார்ப்போம். ஒரு அளவிற்கு மேல் இரத்தத்தில் சர்க்கரை கலந்திருந்தால் வெளியேறி விடும். இதனால் சக்தி கொடுக்கும் மாவுப் பொருளை இழக்கிறோம். இதனால் உடலில் சக்தி குறைகிறது.



ரவா கேசரி செய்யும்போது வழக்கமாக போடும் திராட்சை, முந்திரி பருப்பிற்கு பதில் சிகப்பு, பச்சை செர்ரி பழங்களை துண்டுகளாக்கிச் சேர்த்தால் ரொம்ப ருசியாக இருப்பதோடு, பார்க்கவும் கேசரி, கல் பதித்தாற் போல் அழகாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி சந்தானம்

எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் பலன் கிடைக்காது. முதுமையில் வேலை செய்தாலும் சரி, செய்யாவிட்டாலும் சரி, உடலுக்குக் குறைவான கலோரிகள்தான் தேவைப்படுகிறது. ஆகையால் மாவுப் பொருளை அளவாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

அளவிற்கு அதிகமாகச் சாப்பிடும் பொழுது மாவுப் பொருளே கொழுப்புச் சத்தாக மாறி விடுகிறது. இதனால் எடை கூடி விடும். நீரிழிவில் அதிகம் நீர் போகும். இதனால் ஒரு சில வைட்டமின்களும், மினரல்களும் வெளியேற வாய்ப்பு உண்டு. இதனால் வைட்டமின் குறைபாடு ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டாகிறது. வைட்டமின் குறைபாட்டைத் தடுக்க மாத்திரை சாப்பிட்டு வரலாம்.

புரதச்சத்து என்பது வளரும் வயதில் அதிகம் தேவைப்படுகிறது. இது குறைந்தால் **Muscular power** இருப்பது இல்லை. தலையில் கருமை முடி கூட செம்பட்டையாகக் காணப்படும். கொழுப்புச் சத்து, மாவுச்சத்து இல்லாமல் கூட முதுமையில் இருந்து விடலாம். ஆனால் புரதம் மட்டும் எப்பொழுதும் வேண்டும். அதனால்தான் முதுமையில் கண்டல் வகைகள் சாப்பிட வேண்டும். தனியாக இல்லாவிட்டாலும் சமையலிலாவது சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒருசிலருக்கு வெயில் நாட்களில் அதிகம் வியர்க்கும். வியர்வையில் உப்பு கலந்து அதிக அளவு வெளியேறினால், இரத்தத்தில் உப்பு குறைந்து விடும். இதனால் 'ஹீட் ஸ்ட்ரோக்' வர வாய்ப்பு உண்டு. இதைத் தவிர்க்க நிறைய தண்ணீரில் சிறிது உப்பு கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.



நடுத்தரமாக உள்ள வெள்ளரிக்காயை சாம்பார் வைத்துப் பாருங்கள். (பெரிய துண்டுகளாக போட வேண்டும்) பரங்கிக்காய் சாம்பார் போலவே இருக்கும். அதிகம் புளி சேர்க்கக் கூடாது இந்த சாம்பார் செய்வதற்கு.
- சுமதி செங்குட்டுவன்



முதுமையில் பலருக்கு எலும்புத் தேய்வு ஏற்படும். கால்சியம் சத்து தேவைப்படும். தேய்மானத்தால் மூட்டுவலி, முட்டி வலி ஏற்படும். வைட்டமின் 'ஈ' குறைந்தால் காலில் வலி ஏற்படும். பிடித்து இழுப்பது போல் இருக்கும். மேலும் இரத்தம் குறைந்தாலும் கால் வலி வரும். காலை அழுத்திப் பிடிக்கும் பொழுது, 'மசாஜ்' செய்வது போன்ற அழுத்தத்தினால் இரத்த ஓட்டம் சீராக உண்டாகும்.

சிலர், "நான் ஒருவேளைதான் சாப்பிடுகிறேன்" என்று சொல்லிக் கொண்டு ஒரே வேளையில் ஏராளமாகச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. சீரான இடைவேளையில் சிறிய அளவில் உண்டு வருவது நல்லது. ஏனென்றால் செரித்த உணவு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இரத்தத்தில் கலந்து, அதிக சக்தியினை இழக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

உப்புப் பண்டங்களை தவிர்க்க வேண்டும். எண்ணெய்ப் பொருட்களை அறவே நிறுத்த வேண்டும் என்பதில்லை. சிறிய அளவில் எப்பொழுதாவது சாப்பிடுவதில் தவறில்லை. ஊறுகாய்களைப் பொறுத்தவரை அப்பொழுதைக்கப்பொழுது செய்யப்படும் ஊறுகாய்களை உபயோகப்படுத்தலாம். (உ.ம்: கீத்து மாங்காய்). கீரை, நார்ச்சத்து பொருட்கள் சாப்பிடுவதால் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம்.

முதுமையில் ஒருவருக்கு 1600 கலோரி முதல் 2500 கலோரி வரை அவரவர் வேலைக்கேற்ப தேவைப்படுகிறது. ஆகையால் அக் கலோரிகளைப் பெற ஒரு உணவு அட்டவணையைக் கொடுக்கிறேன்.

காலை 6 மணிக்கு	: பால்/காபி
காலை 8 மணிக்கு	: கஞ்சி (செய்முறை கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.)
காலை 10 மணிக்கு	: ஒரு தம்ளர் மோர்/தக்காளி ஜூஸ்
மதியம் 1 மணிக்கு	: ஒன்று முதல் இரண்டு கப் சாதம் (ஒரு கப் 50 கிராம் எடையில் மூன்று கப் கறிகாய்கள்.)
கறிகாய் 1. சாலட்	: வெள்ளரி, காரட், முட்டை கோஸ், நூல்கோல், பச்சை மாங்காய், காலிஃப்ளவர், பயத்தம் பருப்பு, சிறிது எலுமிச்சம் பழம், உப்பு.



2. பொரியல் : தண்ணீர் தெளித்து மூடி, ஆவியில் வெந்து, மிகக் குறைந்த அளவில் எண்ணெயில் தாளித்தது.

3. கூட்டு : பயத்தம் பருப்பு கலந்தது அல்லது கீரை வகை.

மதியம் 2 மணி : காபி/டீ

மாலை 4 மணிக்கு : சுண்டல் ஒரு பிடி (தேங்காய் தவிர்த்து)

இரவு 7 முதல் 71/2 மணிக்குள் : அளவோடு டிபன் அல்லது ஒரு கப் சாதம். (மூன்று அல்லது நான்கு இட்லி/ இரண்டு அல்லது மூன்று தோசை/ உப்புமா.)

படுக்கப் போகுமுன் : ஒரு கப் பாலுடன் வாழைப்பழம்.

இரவு பதினோரு மணி அளவில் உடல் உறுப்புக்களில் மாறுதல் ஏற்படும். அப்பொழுது மூளைக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகம் தேவைப்படும். நேரங்கழித்துச் சாப்பிட்டால் உணவு செரிக்க, உணவுக் குழாய்க்குத் தேவைப்படும். இதனால் இருதயத்திற்கு வேலை கூடும். அதனால் 'மாரடைப்பு' அந்த நேரத்தில்தான் அதிகம் ஏற்படுவதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

ஆகையால் வயது முதிர்ந்தவர்கள், வேலைக்கேற்ப, நோய் நிலைக்கேற்ப, வாழ்க்கை வசதிக்கேற்ப உடலின் தேவைக்கேற்ப அளவான, வளமான உணவு வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அப்படி உண்பதால், நெஞ்சு வலி, மேல்மூச்சு, தூக்கமின்மை, மாரடைப்பு ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கலாம். அளவோடு உண்டு ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

ஸ்பெஷல் கஞ்சி

சோயா பீன்ஸ் - 1 கி.

கேழ்வரகு - 1 கி.

பொட்டுக் கடலை - 1/2 கி.

சோயா பீன்ஸை காலையில் ஊறவைத்து மாலையில் காயவைக்கவும்.

கேழ்வரகை ஒருநாள் முழுவதும் ஊறவைத்து, ஒருநாள் முழுவதும் ஈரத் துணியில் கட்டி வைத்து, நிழலில் உலர்த்தவும்.

மேற்கொள்ள மூன்று வஸ்துக்களையும் மிஷினில் அரைத்து, சலித்து, நைஸ்மாவை மட்டும் டப்பாவில் போட்டு வைக்கவும்.

100 மி. தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கவும். 15மி. தண்ணீரில், 3 ஸ்பூன் மாவைக் கலந்து, கொதிநீரில் விட்டுக் கலக்கவும். பால், சர்க்கரை அல்லது மோர் உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

இதில் கொழுப்புச்சத்து கிடையாது. புரதச்சத்து, மாவுச்சத்து கிடைக்கிறது. முளை கட்டுவதால் வைட்டமின், மினரல் தயாரிக்கப்படுகிறது. நமக்குப் பயனாகிறது. கடையில் வாங்குவதில் ஜவ்வரிசி, புழுங்கல் அரிசி, கோதுமை இருப்பதால் அதிக அளவு மாவுச்சத்து தேவையில்லாமல் கிடைக்கிறது. (இதுவே கொழுப்புச் சத்தாக மாறி தொல்லை கொடுக்கிறது. வீட்டில் தயாரிப்பதே நல்லது).

- மாலதி சந்திரசேகரன்



ஜவ்வரிசி பாயஸம் செய்யும்போது, ஜவ்வரிசியை அடுப்பில் வைத்துக் கிளறினால் ஜவ்வரிசி கரைந்து கஞ்சி போல் ஆகிவிடும். ஜவ்வரிசியை நெய்யில் கலர் மாறாமல் பொரித்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, கொதிக்கிற பாலினை அதன் மேல் விட்டு மூடி விட வேண்டும். 10 நிமிடம் கழித்து ஒரு கிளறு கிளறவும். மீண்டும் 10 நிமிடம் கழித்து சர்க்கரையைப் போட்டு மூடிவிடவும். சர்க்கரை நன்றாகக் கரைந்ததும் அடுப்பில் ஒரு நிமிடம் வைத்துப் பாலைச் சேர்த்து இறக்கவும். இதே போல் சேமியாவையும் செய்யலாம்.

- லக்ஷ்மி சந்தானம்

பாட்டிகளும், பேத்திகளும்...



• சாவித்ரி வைத்தி

குழந்தைகளின் குதூகலத்திலும் உற்றார் உறவினர்களின் கலகலப்பிலும் திளைத்து வாழ்ந்தவர்கள் வயதான காலத்தில் தனித்து வாழ்வது எந்தவிதத்தில் நியாயம்? அதுவும் முதியோர் இல்லங்கள் என்றால் அனைவருமே அலுத்து சலித்தவர்கள்தான்.



இது ஒரு பக்கம் இருக்கையில் சமுதாயத்தில் எத்தனை கைவிடப்பட்ட, அன்பிற்காக ஏங்கும் அனாதைக் குழந்தைகள் இல்லங்களில் வாழ்கிறார்கள்? நம்மை யாரேனும் அன்போடு கவனிக்கமாட்டார்களா என ஏங்குகிற இதயங்கள் எத்தனை!

அன்பின் கவசத்திற்காகத் தவிக்கும் இந்த இரு பிரிவினர்களும் ஒன்றாகக் கூடி ஏன் ஒரே கூரையின் கீழ் ஆனந்தமாக வாழக் கூடாது? பலவீனமடைந்த உடல்களுக்குக் கிடைப்பதோ பிஞ்சு ஸ்பரிசத்தின் கதகதப்பு. சிறுவர்களுக்குப் பதிலுக்குக் கிடைப்பதோ அனுபவபூர்வமானவர்களின் ஆதரவும், அன்பான கரங்களின் அரவணைப்பும்தான்.

சென்னையில் கடற்கரையின் அருகே, பாலவாக்கத்தில் அமைதியாக இயங்கிவரும் விச்ராந்தி முதியோர் இல்லத்தின் மத்தியில் ஓர் அற்புதமான பூந்தோட்டம் உள்ளது. 'மலர்ச்சி' என்னும் பெயரில் இந்தப் பூந்தோட்டத்தில் தாயோ அல்லது தந்தையோ ஒருவர் இல்லாத ஏழைக் குழந்தைக்கு அடைக்கலம் அளிக்கிறார்கள்.

பாட்டிகளின் பராமரிப்பிலும் கவனிப்பிலும் மிளிரும் இந்தக் குழந்தைகளையும், குழந்தைகளின் கரிசனத்திலும் அன்பு மழையிலும் நனைந்த திருப்தியில் வளையவரும் பாட்டிகளையும் பேச அழைத்தபோது உற்சாகத்துடன் பங்கேற்றனர் —



சொன்னது பலிக்கிறது

பழனியில் அருள்வாக்கு! தவத்திரு. யோகி கே. அருணாசல சுவாமிகள் சொல்வது தெய்வ வாக்காக பலிக்கிறது. இன்றே தபால் மூலம் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வெற்றி அடையுங்கள்.

அன்னை பராசக்தியின் அருளால் உங்களுடைய பெயரை அன்னையின் அருள் சன்னதியில் வைத்து உங்கள் வாழ்வில் நடந்தது, நடந்து கொண்டிருப்பது, நடக்கப் போவது, நீங்கள் மனதில் நினைத்துள்ள காரியங்கள், பட்டம், பதவி, குடும்ப வாழ்க்கை, வியாபாரத் தடை, திருமணத் தடை, குழந்தைப் பேறு இல்லாமை மற்றும் எதிர்ப்புகளால் ஏற்படும் நிலைகள் யாவையும் உங்களுடைய பெயருக்குக் கிடைக்கும் அருள்வாக்கின் பதிலை அவருடைய கைப்பட விவரமாக எழுதி அனுப்பி வைக்கிறார். ரிப்ளை தபால் பெற ரூ.3/- ஸ்டாம்ப் கவருக்குள் வைத்து அனுப்பவும். காணிக்கை அன்பர்களின் விருப்பம் போல்.

குறிப்பு: 1. ஸ்ரீ அகத்திய மாமுனிவர். பரிபூரண வாகை தகசிய விதிப்படி சிவனுடைய வித்து எனப்படுவதும் திரவ ரூபத்தில் உள்ளதும் கையில் எடுக்க முடியாததும் ஆகிய பாதரசத்தை மந்திர ஒலிகள் மூலமாகவும், அபூர்வ மூலிகைச் சாறும் கொண்டு திடரூபமாக மணியாகச் செய்து இடுப்பில் அல்லது கழுத்தில் அணிவதன் மூலம் ஜனவசியம், லட்சுமி வசியம் போன்ற சகல வசியமும் கிட்டும். கோர்ட்டு வழக்கில் வெற்றி, எதிரிகளால் ஏவல், பில்லி, சூனியம், செய்வினைகள், கெட்ட தேவதைகள் கண் திருஷ்டி அணுகாது இருக்க 108 மூலிகைகளால் சாரணை செய்யப்பட்ட ரசமணி 48 நாட்கள் பூஜையில் வைத்து தரப்படும்.

குறிப்பு: 2. நேரில் வருபவர்கள் 24, குளைமேடு, பாய்கடை சந்திற்கு வரவும்.

சுவாமிகளின் அருள்வாக்கின் அற்புதங்கள் சில:

1. முகம்மது கல்தூன், த.பெ.எண். 66149, ரஷிதியாக், துபாய் அபு குடியாக. அன்புமிக்க சுவாமிஜி. தாங்கள் கடந்த 2.2.96ல் அனுப்பிய ரசமணியின் மகிமையால் பலவித நன்மைகளை அடைவதோடு இங்கு எனக்கு ஏற்பட்ட பிரச்சனைகளையும் எளிதில் வெற்றி கொண்டுள்ளேன். தங்களுக்கு நன்றி சொல்லும் நிலையில் உள்ளேன்.

2. Chi தடி. சி.வி. சீனிவாசராவ், 21. சந்திரபிள்ளை பவுச், பெங்களூர் – 37. அன்புமிக்க சுவாமிஜி, தங்கள் அருள் கிருகத்தின்படி எனக்கும் ஆந்திரா கன்டூகர் மெடிக்கல் ஆபீசர் டாக்டர் சுந்தராவ் எம்.பி.பி.எஸ் அவர்களின் புதல்விக்கும் கடந்த 19.8.96ல் ஜனார்த்தனன் கோவிலில் திருமணம் நடைபெற்றது.

3. பி. வேலாயுத நாயர், சைனோ அமெரிக்கா, 13. ரூல்ஸ் கார்ப்பரேசன் லிமிடெட், டாம்பினைஸ் தெரு. 439171. சிங்கப்பூர். அன்புமிக்க சுவாமிஜி, தாங்கள் எனக்கு தயாரித்து அனுப்பிய ரசமணியால் நான் வியப்பூட்டும் வெற்றிகளை அடைந்து வருகிறேன்.

4. ராமசந்திரன், மேனேஜர், ஸ்டேட் பாங்க் ஆப் ஹைதராபாத், பெங்களூர். அன்புமிக்க சுவாமிஜி தங்களின் அருள்வாக்கின்படி எனது மகன் சங்கருக்கு திருமணம் கைகூடி வரும் 9.2.97ல் ராம்ஜி மஹால், உறையூர், திருச்சியில் நடைபெற இருப்பதால் எங்களை ஆசீர்வதிக்கவும்.

5. த. விஜய்மோகன், வெல்டர் ஹாயுகான் 281054, ஒஸ்லோ 10, நார்வே. சுவாமிஜி, உங்களுடைய அருள்மிக்க சக்தினால்தான் என்னை அண்டிய துன்பங்கள் யாவும் மறைந்தது.

6. எஸ். ஜோதிபாய், ஜி. 47, விடுதலை நகர், ஹவுசிங் போர்டு, முதலியார்பேட், பாண்டிச்சேரி – 605 004. பூஜிக்கத்தக்க சுவாமிஜி, நீங்கள் என் மகளுக்கு அனுப்பிய ரட்சை உடனே பலன் அளித்தது. அதை அவள் தரித்துக் கொண்டதும் அவளுக்கு திருமணம் நடந்ததோடு ஓர் புதிய வீடும் வாங்கியதோடு அவளது கணவருக்கு ரியாத்தில் வேலையும் கிடைத்தது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

7. ஆர். பலராமன் பிள்ளை, எம்.எஸ்.சி 4 ஆர். டூல். ஷிப்பிங் சர்வீஸ், எம்.வி. சம்ரா, த.பெ.எண். 4135, சார்ஜா, அபுதாபி. மரியாதைக்குரிய சுவாமிஜி, நீங்கள் அடைந்துள்ள அரிய சக்திகள் எனக்கு வியப்பூட்டும் அனுபவங்களை தந்து வருகிறது. உங்களுடைய ரட்சையின் மகிமையால் நான் மேன்மேலும் வாழ்க்கையில் உயர்வடைந்து வருகிறேன்.

8. பி. சுந்தரமூர்த்தி, 71, குயின்ஸ் டவுன் ரோடு, லண்டன் என்.எஸ். 83 ஆர்.க்யூ.யு.கே. மரியாதைக்குரிய ஐயா, தாங்கள் அனுப்பிய பூஜைப் பொருளை இங்கு நான் பெற்றுக்கொண்ட சிறிது நாட்களில் எனது மூத்த மகனுக்கு பதவி உயர்வு கிடைத்தது. இந்த நல்ல செய்தியை தங்களுக்குத் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன்.

9. கே. பாலுச்சாமி, SCANTEC த.பெ.எண். 22401, சார்ஜா, அபு குடியாக, மதிப்பிற்கு சுவாமிஜி, உங்களிடம் இருந்து பெற்ற ரட்சையினால் நிறைய பலன்களைப் பெற்று பயனடைந்து வருகிறேன். தங்களின் அன்புக்கு நான் என்றும் நன்றிக்கடன் பூண்டவனாவேன்.

10. எம். உதயகுமார், அபல்தூரசன் மில்ஸ், மேனேஜர், ரியாத் ஹவுஸ் எஸ்டேட், ஹெட்குவார்ட்டர்ஸ், 11411 த.பெ.எ. 371 ஜெரேமி அல்ரியாத், சுவாமிஜி, தங்கள் ரசமணியை அணிந்ததின் பயனாக என் துயரங்களை போக்கியதோடு அரபிக்களின் அன்பையும் பெற்றுத் தருகிறது. தங்களுக்கு என் நன்றி.

11. செ. நாராயண கல்லிக்கா, எண். 47, வால்லேஜி கராண்டிக் கார்ப், குயானா, தென் ஆப்பிரிக்கா, மரியாதைக்குரிய ஐயா, என் சொந்த ஊரான நியூயார்க் புருக்கின் நகருக்கு வேலை மாற்றம் தேவ தங்களை அணுகினேன். தாங்களும் ஒரு ரட்சையை அனுப்பினீர்கள் அதையணிந்த சில நாட்களில் எனது சொந்த ஊருக்கு மாற்றம் செய்து பதவி வகித்து வருகிறேன்.

12. டாக்டர் நிர்மலகுமார், பஷ்லா ஹாஸ்பிடல், த.பெ.எண்.62 பஷ்லா 612. சுல்தானே ஆப் ஓமன், மரியாதைக்குரிய சுவாமிஜி தாங்கள் அனுப்பிய ரட்சையின் பலனாக பல்வேறு துறைகளிலும் வெற்றியடைந்து வருகிறேன் என்பதை மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

13. எஸ்.வி.எஸ். வேல்கமார்,பி.ஏ., 444, பி.ஜெ.என். ரோடு விழுப்புரம் – 605 602. தென் ஆற்காடு, தமிழ்நாடு. சுவாமிஜி அவர்களுக்கு வணக்கம். தங்களின் மகிமையை உணர்ந்தவன் நான் தங்களிடம் பெற்ற பூஜைப் பொருட்களினால் நானும் எனது குடும்பத்தாரும் நல்ல பலன்களை அனுபவித்து வருகிறோம்.

14. கலைச்செல்வன், ஜோதிமணி இண்டஸ்ட்ரீஸ், கி. 45 பாலன் நகர், பீளமேடு, கோவை. சுவாமிஜி, நீங்கள் அனுப்பிய யந்திரங்கள் எனது வியாபாரத்தைச் சீரும் சிறப்புமாய் நடத்தி வருகிறது.

15. பி. இந்திராணி, த.பெ.எண். 6508ருவிஸ்டேட் ஆப் ஓமன் சுவாமிஜி, தங்களின் ரட்சையின் மகிமையால் நான் கடுமையான இடத்தில் இருந்து வெளியேறி நான் விரும்பிய இடத்தில் நிம்மதியுடன் இருக்கிறேன்.

16. மாரியம்மாள் குப்புசாமி, 14, பிளாக் ஏ. பந்தா புசட் மலேசியா, ஐயா, தாங்கள் அனுப்பிய யந்திரத்தால் பல நாட்களாக என்னை விட்டுப் பிரிந்த என் கணவர் என்னை நாடி வந்து ஒற்றுமையுடன் அன்புடன் இருக்கிறார். கணவர் குழந்தையுடன் சந்தோஷமாக இருக்கிறேன் என்றும் உங்களுக்கு நன்றிக் கடன் பூண்டவளாவேன்.

17. ஆரோக்கியதாஸ் (இலங்கை) அரசுப் பணி டிரைவர் த.பெ.எண். 45056, குவைத். சுவாமிஜி, வெளிநாட்டில் உள்ளவர்களில் உங்களின் அருள்மிக்க சக்தியால் பயனடைந்தவர்களின் நானும் ஒருவன். தாங்கள் பூஜித்து அனுப்பிய பூஜைப் பொருட்கள் பயன்களை நான் மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவித்து வருகிறேன். வெளிநாட்டில் வேலை கிடைக்க வேண்டும் என்று தங்களிடம் அருள்வாக்கு கேட்டேன் தங்களின் வாக்கு கிடைத்த 2 மாதங்களில் இங்கு நான் விரும்பிய வேலையைப் பெற்றேன்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:-

தவத்திரு யோகி K. அருணாசல சுவாமிகள்

61-P, அருள்ஜோதி நிலையம், த.பெ.எண். 32, சண்முகபுரம், பழனி, 624 601

பாட்டிகள் —

1. ஆர்.சபிதா. (19 ஆண்டுகளாக விச்ராந்தியில் வசிக்கிறார். குழந்தைகளுக்குப் பாடம், கைவேலை, எம்பிராய்டரி கற்றுக் கொடுக்கிறார்.)

2. வி. ராஜம். (இரண்டு ஆண்டுகளாக விச்ராந்தியில் இருப்பவர். சமையற்கலையில் தேர்ச்சி பெற்றவர்)

3. ஜி.கே. ஜெயலக்ஷ்மி. (குழந்தைகளுக்கு இந்தி வகுப்புகள் நடத்துகிறார்)

4. சி. தங்கம்மா. (விச்ராந்திக்கு வந்து மூன்று மாதங்கள்தான் ஆகின்றன. மலர்ச்சியில் குழந்தைகள் புடைசூழ வசிக்கிறார்.)

5. தேவகுஞ்சரி. (குழந்தைகளுக்குப் பாடம் நடத்துகிறார். கதைகளும் சொல்வார்.)



குழந்தைகள் —

1. ஆர். சித்ரா. (அவ்வை ஹோமில் 10ம் வகுப்புப் படிக்கும் சுட்டி மாணவி)

2. ஆர்.லக்ஷ்மி. (சித்ராவின் தங்கை. அவ்வை ஹோமில் 8ம் வகுப்புப் படிப்பவர்.)





3. கே. ஆதிலக்ஷ்மி. (ஆறாம் வகுப்பு. நான்கு வருடங்களாக 'மலர்ச்சி'யில் வாசம்)

4. கௌரி. (ஐந்து ஆண்டுகளாக மலர்ச்சியில் இருக்கிறார். ஏழாம் வகுப்பு மாணவி)

ஆர். சபிதா : "எனக்கு வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட சில அனுபவங்களினால் நான் தனிமையைத் தேடி இங்கே வந்தேன். முதலில் ஏகாந்தமாக தான் வளைய வந்தேன். தோட்டத்தில் தனிமையில் நேரம் கழிப்பேன். யாரோடும் பேசுவதற்குப் பயம்.

பிறகு மெல்ல மெல்ல இங்கேயுள்ளவர்களுடன் பேச ஆரம்பித்தேன். 'மலர்ச்சி' ஆரம்பித்த பிறகு இப்போது சந்தோஷமாக இருக்கிறது. பசங்கள் ஸ்கூலில் நடப்பதையெல்லாம் தினமும் எங்கள்கிட்டே சொல்லுவார்கள். பசங்கள் தப்பு செய்தால் நாங்க திட்டுவோம். அவர்களைக் கண்டிப்போம். ஸ்கூலில் ஏதேனும் பிரச்னை என்றால் அவர்களுக்கு அறிவுரைகள் வழங்கி வழி காட்டுகிறோம். பெரிய பசங்கள் பரீட்சைக்குக் கடினமாப் படிக்கணும் என்று புத்திமதிகள் கூறுவேன்."

ஆர். லக்ஷ்மி : "பாட்டிகளோட ஒண்ணா சேர்ந்து இருக்கிறது மகிழ்ச்சியாக இருக்கு. பாட்டிகள் நல்ல நல்ல கதைகள் சொல்லுவார்கள். சின்ன பசங்களை குளிப்பாட்டி விடுவார்கள். ஸ்கூலுக்கு நாங்கள் கிளம்பும் போது ஒரே அமர்க்களமாக இருக்கும். பாட்டிகள் எங்களுக்கு டிபன் டப்பா கட்டுவது, தலைப்பின்னி விடுவது எல்லாம் செய்வார்கள். அவர்களிடம் பாடம் கற்றுக் கொள்வோம். சில பாட்டிகள் எங்களுக்குத் துணி தைத்துத் தருவார்கள். அவர்களுடன் விளையாடுவது ரொம்பவும் ஜாலியாக இருக்கும்."



ஆர். கௌரி : "எங்கள் பிளாக்கில் தண்ணீர் இல்லாத போது நாங்கள் அவர்களோட பிளாக்கிற்குப்போவோம். அவர்களுக்குத் தண்ணீர் தேவையென்றால் எங்களிடம் வருவார்கள். சில பசங்களை தண்ணீரைக் கொட்டி வேஸ்ட் செய்யக் கூடாது என்று கண்டிப்போம். பெரியவர்கள் புரிந்து கொள்வார்கள். சிறிய குழந்தைகள் தண்ணீரை வாரி இறைத்து விட்டுதான் போவார்கள்."

சி. தங்கம்மா : "எனக்குக் குழந்தைகள் கூட இருப்பது ரொம்பவும் சௌகரியமாக இருக்கிறது. தனிமையில் வாடாமல் பேச்சுத் துணைக்கு இவர்கள் இருப்பது சுவாரசியமாக இருக்கிறது. அதே சமயம் அவர்களுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கும்போது நேரம் பொழுதுள்ள நேரமாகக் கழிகிறது. வயதான காலத்தில் ஒருத்தர் முகத்தை ஒருத்தர் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதில் அர்த்தமே இல்லை. நாம் அறிவுரை கூறினால் கேட்கிறார்கள்."

கௌரி : "அம்மாவையும் உறவினர்களையும் விட்டு விட்டு வரும்போது கஷ்டமாக இருக்கும். ஆனால் அந்தக் குறையை பாட்டிகள் தீர்த்து விடுகிறார்கள். பாட்டிகள் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு வாக் போவோம். பக்கெட்டில் அவர்களுக்குத் தண்ணீர் பிடித்துத் தருவோம்."

ஆர். சித்ரா : "பாட்டிகளுடன் நாங்கள் நெருங்கிப் பழகுகிறோம். ஒரு பண்டிகை, விழா என்றால் நாங்கள் ஒன்றாக நிகழ்ச்சிகள் நடத்துவோம். சில பாட்டிகள் டான்ஸ் ஆடி அசத்துவார்கள். பாட்டிகளுக்காக நாடகங்கள் போடுவோம். சமீபத்தில் வீர பாண்டிய கட்ட பொம்மன் நாடகம் போட்டோம்."

தேவகுஞ்சரி : "குழந்தைகளுக்கு விதவிதமான ஹேர் ஸ்டைல் பண்ணிப் பார்த்து சந்தோஷப்படுவோம். கை வேலைகள் கற்றுக் கொடுக்கிறோம். அவர்களுடன் விளையாடுவோம்."

சித்ரா : "ஆமாம். சனி, ஞாயிறு வந்து விட்டால் ஒரே கும்மாளம் தான். பாட்டிகளுடன் தாயம், பல்லாங்குழி, ஒண்ணுல ஒண்ணு, செஸ், கேரம் விளையாடுவோம்."

ஜி.கே. ஜயலக்ஷ்மி : "நான் குடும்பத்திலே இருக்கும்போதே குழந்தைகள் புடைசூழ தான் இருப்பேன். அவர்களுக்குப் படிப்பு, பாட்டு இப்படி ஏதாவது கற்றுக் கொடுப்பேன். அப்போதே அக்கம் பக்கத்துக் குழந்தைகள் பள்ளி விட்டவுடன், வீட்டுக்குச் சென்றுவிட்டு பையைத் தூக்கிக் கொண்டு என்னிடம் தான் வருவார்கள். இங்கே வந்தப்புறம் இவர்களைப் பார்த்து சந்தோஷம் அடைந்தேன். குழந்தைகளுக்கு டியூஷன் சொல்லிக் கொடுப்பதில் நேரம் போவதே தெரிவதில்லை.ஆனால் இப்போது பெரிய கிளாஸ் குழந்தைகள் ஸ்கூலிலிருந்தே வெளியில் ட்யூஷனை முடித்துக் கொண்டு தான் வருகிறார்கள். அவர்கள் நேரத்திற்கு வரவில்லை என்றால் பாட்டிகள் அனைவரும் ஒன்றாக சேர்ந்து கவலைப்படுவோம்."

ஆதிலக்ஷ்மி : "இப்படி பாட்டிகளுடன் இருப்பதால் மற்ற முதியோர்களைப் பார்த்தால் எப்படி நடந்து கொள்வது என்று தெரிந்து கொண்டிருக்கிறோம். ரோட்டில் முதியோர்களைப் பார்த்தால் அவர்களை கிராஸ் பண்ணிவிட ஓடுவோம்."

சித்ரா : "சில பாட்டிகள் சில சமயங்களில் சிடுசிடுப்பாக இருப்பார்கள். ஆனால் நாங்கள் அதையெல்லாம் பாராட்டுவதில்லை."

லக்ஷ்மி : "உடம்பு சரியில்லாத பாட்டிகளுடைய பெட்டை சுத்தம் செய்வோம். வாக்கர்களை க்ளீன் பண்ணுவோம். சில பாட்டிகளுக்குச் சாதம் கூட ஊட்டி விடுவோம். உடல் நலம் சரியுள்ள பாட்டிகள் தங்களது வேலைகளைத் தாங்களே பார்த்துக் கொள்வார்கள்."

பத்மாவதி : (மலர்ச்சியை மேற்பார்வையிடும் ஊழியர்) "இப்படி நாங்கள் எல்லோரும் கூடி சந்தோஷமாக வாழ்வதற்கு முக்கியமான காரணம் எங்கள் சாவித்திரி அம்மாதான். பொறுமையாக பாட்டிகளையும் பேத்திகளையும் வழி நடத்திச் செல்கிறார். யாராவது ஒரு பாட்டி ஒரு குழந்தையிடம் கோபித்துக் கொண்டால் அவரிடம் பொறுமையாக குழந்தையை எப்படி சமாளிப்பது என்று எடுத்துக் கூறுவார் அம்மா. அதே மாதிரி பாட்டிகளை எப்படி மரியாதையுடன் நடத்துவது என்றும் குழந்தைகளுக்கு எடுத்துரைப்பார்."

'விச்ராந்தி'யும் 'மலர்ச்சி'யும் சந்தோஷமாக கைக்கோர்த்துக் கொண்டு செல்கிறது.

இப்படி நிறைய இடங்களில் தோன்றினால் நன்றாக இருக்கும் இல்லையா!

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

பெண்ணே! உன் நலத்திற்குத் தேவையான இரும்புச்சத்தை எங்கிருந்து பெறப் போகிறாய்?

இயற்கை வழங்கும் இரும்புச்சத்து - தாவர ஆதாரத்திலிருந்து

பெண்கள் மாதவிடாய் காலங்களில் உடலிலுள்ள இரும்புச்சத்தை இழக்க நேரிடுகிறது. இதனால் இரத்த சோகை மற்றும் இரும்புச்சத்து பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது. மேலும் இயல்பாகவே பெண்களுக்கு ஆண்களைவிட 50 சதவிகிதம் அதிக அளவு இரும்புச்சத்து தேவைப்படுகிறது. அதே நேரத்தில், உடலியக்கத்திற்கு தேவையான உணவின் எரிசக்தி குறைவாகவே தேவைப்படுகிறது. அதனால், அதிக கவனத்துடன் திர்ணயிக்கப்பட்ட உணவின் அளவுகூட பெண்களுக்குத் தேவையான இரும்புச்சத்தைத் தர தவறிவிடுகிறது.

ஆகவே, உங்களுக்கு இரும்புச்சத்தை அளிக்கக் கூடிய சிறப்பானதொரு ஆதாரம் தேவை. அது நிச்சயமாக பாரிஸ் ஸ்பிருலினாவாக மட்டுமே இருக்க முடியும். இது பாலைக் கீரையை விட 58 மடங்கும், மாட்டின் ஈரலைவிட 28 மடங்கும் அதிக இரும்புச்சத்தை உள்ளடக்கியுள்ளது. அதிமுக்கியமாக - மற்ற ஆதாரங்களிலுள்ள இரும்புச்சத்தை விடவும் பாரிஸ் ஸ்பிருலினாவிலுள்ள



இரும்புச்சத்து எளிதில் உட்கிரகித்துக் கொள்ளத் தக்கவகையில் விளங்குகிறது. இதனால்தான் பாரிஸ் ஸ்பிருலினா ஒரு பாதுகாப்பான இரும்புச்சத்தின்* ஆதாரமாகத் திகழ்கிறது.

மேலும், பாரிஸ் ஸ்பிருலினா பெண்களின் மாதவிடாய் காலத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. ஒரு கிராம் பாரிஸ் ஸ்பிருலினா உங்கள் உடலுக்கு நாள்தோறும் தேவையான ஊட்டச்சத்தின் பெரும்பகுதியை வழங்குகிறது.

அதனால் பெண்ணே எங்கிருந்து உன் உடல் நலத்திற்குத் தேவையான இரும்புச்சத்தை பெறுவது என்று கவலைப்படாதே! இப்போது உனக்குத் தெரியும் எங்கேயுள்ளது அதிக அளவில் கிடைக்கிறதென்று.

இருபது ஆண்டுகள் தொடர் ஆராய்ச்சிக்குப்பிறகு பாரிஸ் ஸ்பிருலினாவை உங்களுக்கு வழங்குவது முருகப்பா குழும நிறுவனம். இந்தியாவிலேயே பாரிஸ் ஸ்பிருலினா மட்டும்தான் அமெரிக்க உணவு மற்றும் மருந்துப்பொருள் நிர்வாகத்தின் (US FDA) தர நிர்ணயத்திற்கேற்ப தயாரிக்கப்படுகிறது.

தூய்மை, தெளிவை, அன்றாடம் சிறந்த வலிமை

MURUGAPPA GROUP

For further details write to us at **Parry's Healthline**, Parry Nutraceuticals Limited, Tiam House Annexe, 2, Jehangir Street, Chennai - 600 001, India. Phone: 522 8791. Fax: 525 0396.

Parry Nutraceuticals

உங்கள் தேவைக்கு அருகிலுள்ள மருந்தகம் அல்லது சூப்பர் மார்க்கெட்டை அணுகவும்.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ ஐயர், அஷ்ட சஹஸ்ரம், காஸ்யபம், விசாகம், 5'.8", 27 வயது, பட்டதாரி, ரூ. 6500/- தனியார் நிறுவனத்தில் எக்ஸிகியூட்டிவாக (Executive) பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண். 16694

■ Iyer,Vadamal,Vadhoolam,Ayilyam, Graduate, 34/160/7000, Pub. Ltd. Co., Bombay. Seeks employed girl. Sub-sect no bar. Contact (044) 3722635. Reply box No.16696

■ Sairam, Mumbai based Iyengar Uthiram,Athreya M.A.PGDBA, PGDMM Sr. Executive 36/180/25000 Only son legally seperated Mutually seeks Graduate bride divorcees excuse. Box No.16697

■ "கன்னட, மாத்வ, பளகநாடு, ஆத்ரேய சுவாதி 33/175 BA (Economics) அக்கவுண்ட்டன்ட், தனியார் கம்பெனி Rs.3750/- PM வேலை பார்க்கும் 28 வயதுக் குட்பட்ட பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண்.16698

■ Iyer,Vadamal,Moolam,Kousika Gothram,30 years, 6'2" Height, M.Sc., Systems Analyst, Salary 19,500 monthly, Prefers girl employed in the same line. Box No.16699

■ Iyer, Haritham, Pooradam M.Com., AICWA 37 Five feet, very fair, religious company executive seeks marriage alliance from Brahmin girls/Graduate/S.S.L.C preferably employed send horroscope to Box No.16700

■ Iyer boy,Vadamal, Bharadwaj, Uthiradam, D.M.E., 32, 5'9", 8000/- Public Ltd. Co., own house, Calcutta seeks alliance from employed girl preferably with transferable job. Contact Malathi (044) 491 6504 Box No. 16701

■ Vadama, Athreya, Uthiram 29/168, +2 passed, employed as Corporal in Indian Airforce, currently based at Assam, Suddha jathakam, seeks educated domestically trained girl contact. Ph (0471) 348992. Box No.16702

■ Well-to-do, handsome, 32, Tamil Iyengar, Engineer, very short period innocent divorcee, B.E., MedicalTranscription, Computer Diploma, doing MBA seeks humble affectionate, good-looking Brahmin unmarried/widow. Money/Language no bar. Supportive in Laws preferably in Business. Box No. 16703

■ Alliance invited for cosmopolitan boy -Anusham, 30/167, B.E., PGDM (IIMAhmedabad) working in reputed MNC, based in Chennai - from educated, slim, young looking girl preferably employed in Government, Public Sector. Boy's father - Malayali and mother - Tamil Mudaliar. Caste no bar. Please write with details and horoscope. Box No.16704

■ சௌராஷ்டிரா, மௌத்கல்யம்/ஹஸ்தம்/கன்னிராசி/ B.A. 29/5'6"/7300/ டில்லி மத்திய அரசு Stenoபணியில் இருக்கும் வரனுக்கு (திருச்சி சொந்த ஊர்) இதே இனம், டிகிரி படித்த, வேலையிலுள்ள/வேலைக்குப் போக விருப்பமுள்ள நல்ல குணமுடைய, குடும்பப்பாங்கான, டில்லியிலேயே இருக்க சம்மதம் உள்ள, 26 வயதுக்குட் பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்:16705

■ Wanted girls for Tamil Iyer, Vadama, Srivathsa/Aswini, 48/160/12000/ Well Educated, Employed, Settled bachelor with own flat. Only unmarried EducatedTamil Iyer girls need apply with horoscope. Box No.16706

■ துளுவவேளாளர்,29/170/6000/மகம்,I.T.I. NLCLtd மத்திய அரசு பணியிலுள்ள மணமகனுக்கு பணியில் இல்லாத, டிகிரி படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்:16707

■ Vadama, Bharadwaja, Sadayam, B.Com/27/172/16,000/- Executive Secretary, Delhi employed seeks Graduate girl, employed, good family background, good looking, soft spoken, religious and co-operative with family members. Reply with horoscope and family details. Email:aravind@vtplex.com. Phone:011-8-4442576. Box No. 16708

■ Iyer, Vadamal, Naithruba Kashyabam, Bharani, (Chevvai, Rahu in 7th place), 29/175cms/ M.Com., PGDCA., MBA(final)/Rs.5,500p.m./Pvt.Ltd, Boy seeks Graduate, Employed, computer Literate girl. Box No. 16709

■ Parents of Iyer, Vadamal, Sandilya Gothram, Ayilyam third padam, 28/178cms/B.E.(ELEC) well Employed in NFCL, Kakinada, seek tall, home loving, Graduate, Good looking bride. Phone: 4830199. Box No. 16710

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Star Thiruvonam, 30/DEEE/177cms. Fair/Deputy Manager working at Aurangabad, Rs.25000/-p.m. Seeks Fair & Good looking graduate girl below 28 years, Employment of girl not required. Box No. 16711

■ Brahacharanam/Bharadwajam/Uthiratathi 1st/1968/170/B.Sc.,/MBA/ U.S/Employed/Software/seeks/

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

Good/Looking/Girl/Graduate/P.G/Computer/Literate/ Interest in music/Below 29yrs/Subsect no bar. Box No. 16712

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Maham, 30 years/175cms/B.E., M.Tech, Software specialist in reputed company at Bangalore Seeks fair, well Qualified, home-loving girl. Reply with horoscope/Biodata. Box No. 16713

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, பூராடம் (முதல் பாதம்) 31/170/ BrilliantTutorials/ ரூ. 3000/- மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங்கான சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 16714

■ Iyer/Brahacharanam/Athreya/Anusham/M.Com/ 30/170cms/7000/Ramco Systems/Own flat with phone/seeks Graduate employed girl/subsect no bar. Box No. 16715

■ Alliance for Graduate Iyer boy/25/Brahacharanam/ Koundinya/Kettai/Viruchigam/Engaged in family business from employed girls Preferably Govt/Bank. Box No. 16716

■ Wanted broad-minded Brahmin, Graduate working girl for B.E.Management/age 29/Uthiram 1st Padam/5'7"/ having little white patches/working in private company. Parents Mudaliar, Iyer, following Brahmin customs. Box No. 16717

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பரத்வாஜம், பரணி, 37/5'6"/4,000/ B.A, டைப்ரைட்டிங், கருக்கெழுத்து ஹையர், சென்னையில் தனியார் துறையில் வேலை. வேலை பார்க்கும் அல்லது வேலை பார்க்காத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வரதட்சணை ஏதுமில்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்:16718

■ Aryavysya, Pendligula, Aslesha 1, Handsome, 28/ 170/15,000/B.Sc, DISM, AMIE, Jr.Engineer in Tatasteel, Jamshedpur, Settled with parents seeks fair, graduate, Slim, Beautiful Bride. Send horoscope. Ph:0657/ 426361. E-mail Kmran@jsr.tatasteel.com
Box No. 16720

■ Iyer/Vadamal/Koundinya/Kirthigai-4/B.E/29/168/ 10,000p.m./MNC/ Bride wanted same sect Graduate/ employed/good looking. Box No. 16721

■ தென்கலை/விஸ்வாமித்ர/ஆவணி/B.Sc../5'.4"/34/Clerk/ Central Govt/Trichy/Rs.7000/-தகுந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்:16722

■ தமிழ் பிராமணர்/வயது40/கண்பார்வை இல்லாதவர்/ வீட்டிலுள் தானே தன் வேலைகளை செய்து கொள்ளும் வரனுக்கு கல்யாணத்திற்கு பெண் தேவை. பையனுக்கு மேல் நாட்டு பட்டப் படிப்பு, சென்னையில் சொந்த வீடு, மாதம் உயர்ந்த மாத வருமானம் உள்ளவர். ஆங்கிலத்தில் சொந்தமாக எழுதும் எழுத்தாளர். இவருக்கு படித்த, பொறுமையுள்ள, மனம் விரும்பி உதவும் நோக்குடன் இருக்கும் பெண் கல்யாணத்திற்கு தேவை. பெண்ணின் வயது30க்கு மேலிருந்தாலும் விருப்பம்தான். பெட்டி எண்:16723

■ அஷ்டசகஸ்ரம், வாதூலம், உத்திரம், 28/174செ.மீ/ எம்.டெக், சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், டாடா கன்ஸல்டன்ஸி சர்வீஸஸ், சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு பட்டதாரி மற்றும் கம்ப்யூட்டர் படிப்புள்ள, வேலைக்குப் போகாத குடும்பப்பாங்கான நல்ல தோற்றமுள்ள 22 முதல் 25 வயதுக்குட்பட்ட பெண்தேவை. இதர உட்பிரிவு சம்மதம். குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன்:2451611. பெட்டி எண்: 16725

■ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், புனர்பூசம், பாதிரம், 29/165/ B.Com/ PGDCA/சென்னை PortTrustல் பணிபுரியும் வசதியுள்ள ஒரே பையனுக்கு தகுந்த வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. விபரங்கள் மற்றும் ஜாதகம் அனுப்பவும். போன்: 2369762. பெட்டி எண்: 16726

■ Vadamal, Vadoolam, Bharani, 46 years, Graduate, Bank employed, Owns Flat, Legally Divorced, seeks Graduate girl, Below 40. Box No. 16727

■ Vadamal, Srivatsam, Visakam, 29/172cms/B.Com/ Computer/Govt Company, Passport Holder. Owns two flats. Alliance invited from Graduate girl, Madras employed, transferable-sub sects acceptable. Reply Box No. 16728

■ B.Tech, MBA (USA), Iyer, Koundinyam, Triuvonam, Handsome respectable status family, 26/168/ well placed USA seeks Alliance from professionally qualified beautiful girls with H-1VISA Apply Box No. 16729

■ Wanted very fair, Beautiful, Graduate girl with modern outlook from cultured Brahmin family of any sect for fair, Handsome, Telugu Iyer Boy of Tamil Nadu, 29/173/BE/Software Engineer, Teetotaler settled in Canada with own house. Reply to details. Chennai Ph: 2320760. Box No. 16730

■ சைவப்பிள்ளை, 26, சிகப்பு, 6' B.E, தொழிலதிபருக்கு தகுந்த பெண் தேவை. போன்: (0462) 583745. பெட்டி எண்:16731

■ ஐயர், வடமாள், நைத்ருவ காஸ்யப, திருவாதிரை, 29/ 175/B.Sc/7500/சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 16733

■ Alliance for Vadama, 32/170, B.Sc. PGDBM, Nithruva Kashyapa, Tiruvadirai, Senior Manager, MNC, 18000, from accomplished brides 25-28. Box No. 16734

■ Telugu Brahmin, 165/29, Officer leading Industrial Company, ACA and ICWA, Seeks girl 155/24/PG Professionally qualified Employed/unemployed subsect acceptable. Reply with horoscope full family details. Box No. 16735

■ வாதூலம், வடமாள், மகம், 33/5'6"/பி.காம்/5,00,000 அம்மா இல்லாத பம்பாயில் வேலை பார்க்கும் முதல்

திருமணமலர் – விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/09/2000. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

தாரத்தில் இருந்து சட்டப்படி விடுதலை பெற்ற குழந்தை இல்லாத பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான படித்த வரன் தேவை. விதவைகளும்/விவாகரத்து கிடைத்தவர்களும் மன்னிக்கவும். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 16736

■ ஆண்மை குறைந்த/Hindu/Bachlor/Bank Employed/45/163cms/11,000/- சென்னை நல்ல குணமுள்ள பரந்த மனம் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 16737

■ Wanted Domestically trained, Home loving, Good looking Iyer/Iyengar girl for Iyer boy 33/180/12000/BE/Central,Srivatsam(Widower, No Encumberence). Clean habits. No Dowry, very simple, Early Marriage. Box No. 16738

■ தமிழ் ஐயர், டிப்ளமா (ITI), பாரத்வாஜம், ஆயில்யம், 36/165செ.மீ./தனியார் நிறுவனம்/5,500/- சொந்த வீடு, சென்னை, சொந்தமாக தொழில் செய்யும் திறமை உள்ளவர். தகுந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 16739

■ Madhwa desastha/Kannada/Bharadwaja/Moolam/34/160/M.A/B.Ed/5000 Working as Sanskrit Teacher/Private School seeks employed girl in Chennai/Transferable to Chennai. Box No. 16740

■ Vadama Iyer/Nithuruba Kasiba Gothram/ Officer in LIC/30/180/ seeks suitable Alliance for Early marriage. Ph:6231439. Box No. 16741

■ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், விசாகம், 33, பி.ஏ., 4000, 165 செ.மீ, ஐ.ஐ.டி. சென்னை சொந்த வீடு உள்ள மணமகனுக்கு, நல்ல தோற்றமுள்ள, வேலையில் உள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 16742

■ Tamil Iyer, Brahacharanam Boy, Bharadwajam, Krithigai fourth, September '68/183cms/13,000/- B.Sc.ICWA(Inter) A.A.O.AG'S office Chennai seeks, Graduate employed/unemployed girl, Sub-sects no bar. Contact with horoscope details. Box No. 16743

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், உத்திரட்டாதி, பிரம்மச்சாரி, கௌண்டின்ய, 39, 5'4", B.A. PGDMM, நல்ல பழக்கம், சொந்த பிளாட், தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலை, 5500 வாங்கும் வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 16744

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinya Anusham, Running Pharmacetical Company, Own flats, Handsome, 36, M.Sc. Seeks bride Immediate Marriage. Sub-sect acceptable. Send horoscope & Bio data Box No. 16745

■ Iyer, Vadama, 31/170/B.E.,/MBA Moolam, Manager in a reputed organisation salary Rs. 6.50 Lakhs P.A. Owning a Flat seeks, educated, Sociable, slim, fair and beautiful girl. Reply with horoscope to Box No. 16746

■ Sozhia Vellala, Thiruvonam, Sevvai Dosham, Rich and High Status, fair, 29/160/M.Com., CA (final) own practice seeking brides well educated with fair complex. Reply with horoscope to Box No. 16747

■ Iyer, Bharadwajam, Revathi, fair 27/5'.5" graduate employed reputed firm Chennai SystemsAdministrator, clean habits, own house, income 7500 seeks domestically well trained girl willing employment. Box No. 16748 Tel : 0471-450895

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், அனுஷம் 38, பி.காம்., தனியார் கம்பெனி ரூ. 4000 சொந்த பிளாட் உள்ள மணமகனுக்கு பணிக்குச் செல்லும் மணமகள் (+2 அல்லது பட்டதாரி) தேவை. எளிய திருமணம். போன் : 376 0342 சென்னை. பெட்டி எண் : 16749

■ Gavara Naidu, Doctor MS(ENT) 28/167 Sevvai in eighth house seeks good-looking MBBS/BDS bride preferably with PG same community send horoscope to Bio-data to Box No. 16750

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அஸ்வினி, 32/5'6" மாநிறம், சொந்தத் தொழில், பெற்றோர்கள் இல்லை. சகோதரர் மட்டும் உடைய பையனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16751

■ Pillai, Choliavellala Non-veg Coimbatore born 28 years PGDCA Thiruvathirai 1st Qr employed in Chennai based Software Co., Rs. 9000/- seeks tall fair, good-looking employed girl from good-family contact with details. Box No. 16752

■ Iyengar, Thengalai, Vathoolam, Mirugashirsham, post-graduate, 32/5'4"/8000 p.m. working as Officer in reputed company at Chennai, seeks graduate empoyed/unemployed girl. Kalai no bar. Phone Neyveli : 51316. Box No. 16753

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ரோஹிணி, 38/5.7 செ.மீ, (எம்.ஏ) ரூ. 6000/- சென்னை, தனியார்த் துறை, சீனியர் விற்பனை அதிகாரிக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16754

■ கார்காத்த வேளாளர், 34, பல்கலைக்கழக விரிவுரையாளர் ரூ. 15,000/- மாத வருமானம், நற்பண்புகளுடையவர், புகழ்மிக்க குடும்பம், மனநோயாளியான முதல் மனைவியுடன் ஒரு வார வாழ்க்கை. சட்டப்படி திருமணரத்து பெற்றவர். குடும்பப்பாங்கான படித்த அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16755

■ Tanjore based Iyer, Bharadwaj boy, Moolam, (34) (CA) Owning a small Scale Industry, clean habits seeks alliance from graduate/under graduate home loving educated girls. Reply to Box No. 16756

■ ஐயர், வடமாள், ஹஸ்தம், உத்திரம் - 1, 28, 5.8", BE, MBA, SAP 25,000 ரூபாய் MNCயில் பணிபுரியும் பையனுக்கு பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. தொலைபேசி எண் : 044-4890738. பெட்டி எண் : 16757

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Revathi, 30/168, P.G., Central Govt. employed 12,000/- Chennai seeks working girl. Reply with horoscope to contact No. 2378622 Box No. 16758

■ Handsome Vadamal Iyer, Bharadwajam, Bharani, MBA 36, 68", Senior Manager Private Firm seeks fair, good-looking girl, graduate, decent family. Subsect no bar. Horoscope to Box No. 16759

■ Alliance for Iyer, Vadama, Srivatsa, Thiruvonam, 32/ B.Sc., /175/ employed at Dubai as Manager seeks educated tall home-loving girl employed/unemployed from respectable family. Reply with horoscope details to Box No. 16760

■ Tamil, Brahmin, Brahacharanam, Kabi Gothram, Widower, only son, aged 44 - no issues- employd in a Private Company at Trichy drawing salary Rs. 4500/- Owns Flat, seeks home loving girl from good cultured family. Box No. 16761

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaj, Avittam I, 26/175/MCA/ 15000 only son, Parents Central Pensioners, Own house seeks good-looking, homely girl professionally qualified/graduate employed Chennai. Brahacharanam acceptable. Contact : 044-2312975 Box No. 16763

■ தென்கலை பாரத்வாஜம், புனர்பூசம் 35/170 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., சொந்தத் தொழில் 50,000 மாத வருமானம், சென்னையில் சொந்தமாக இரண்டு பிளாட், கார் இருக்கும் பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லாத, பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 16764

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Ayilyam, 31/M.Com., PGDCA/System Supervisor E.I.D. Parry seeks educated employed unemployed girl. Box No. 16765

■ ஆரிய வைசியர், சைவம், வங்கி மேலாளர், 48 வயது, எம்.எஸ்ஸி., CAIIB மாதம் 20,000, மனைவியை சமீபத்தில் இழந்தவர், 20 வயது பி.ஈ. படிக்கும் மகன், இதே இன, 40 வயதுக்குட்பட்ட, பட்டதாரியான பெண் தேவை. ஜாதகம் தேவை. குழந்தையற்ற விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 16766

■ Vadamal, Shadamarshnam, Thriuvathirai, 32/173/ M.Com., FIII/12,000/P.S.U. Officer Madurai (Transfer able job) seeks suitable alliance. Employed girl (Govt/ PSU/Bank) Professionals preferred. Box No. 16767

■ Madhwa Kannada, Athreya, Aruvelu, Chithra, 27, 5'.4", M.Sc., employed Chennai seek Kannada speeking Madhwa graduate girl, home-loving. Reply to Box No. 16768

■ Iyer, Vadama, Srivathsa, Mrigaseersham, 29/180/ 20,000 SystemAnalyst in Private firms owns flat seeks suitable employed/unemployed bride. Ph: 247 2465 Box No. 16769

■ Vathimal, Bharadwaj, Bharani, 31/175/50,000 p.m. B.Com., A.C.A. Saudi Arabia seeks graduate girl. Subsect acceptable. Ph:4890653. Box No. 16770

■ Vadakalai, Bharatwajam, Bharani, 30/183 CA well settled in Multinational professional firm in Mumbai, presently on overseas Assignment in Baharain seeks tall well educated girl. Box No. 16771

■ Tamil Iyer, Vadamal, Koundinya, Rohini, B.Com., LIC Agent, Bangalore, 32/5'.5"/8000 p.m. seeks good-looking employed/unemployed girl from respectable family. Contact with horoscope. Tel : 044-4929234, 080-5651327, 3405780. Box No. 16772

■ Brahmin, Vadama Boy from Respectable family, Srivatsa Gothram, U.K. settled Doctor doing FRCA aged 26, looking for alliance from Non-Srivatsa Gothram, Doctor Girl, Interested to continue further studies in U.K. Box No. 16773

■ Alliance for Tamil, Athreya, Swathi First padam, 31/ 190, B.Com., Computer professional owns multimedia business seeks fair, graduate girl. Box No. 16774

■ Bank Officer MA CAIIB Vathima, handsome 46 decent Uthiradam, Tharakayana Gothram, Mutual consent, legal divorcee no encumberance. Subsect acceptable. No demands. Divorcee excuse. Ph : 431 0221 Swaminathan, 18/4 (37 New) Ramanujam St., T. Nagar, Chennai - 600 017.

■ Girl for Vadama, Tamil Iyer Boy, Shadamarshanam 35, M.Com., employed Multinational Co., Rs. 6200/- p.m. Ayilyam, seeks bride, graduate preferably employed, send horoscope to G.P. Subramanian, No. 72, 9th Street, Krishnamachari Nagar, Alapakkam, Chennai - 600 116. Phone : 4869 858.

■ Iyer, Vadamal, Naithrupakashyapa, Thiruvonam, Suddha Jadagam, 26/166cms, fair, DME(BBA) Rs. 11000/- Executive reputed Company, own house, horoscope from graduate girls from respectable family. Send horoscope family details. K. Ganesan, 30/26A, Vageeswari Amman Street, Vijayalakshmipuram, Ambathur, Chennai - 600 053. Phone : 625 5217.

■ ஐயங்கார், பாரத்வாஜம், வடகலை, ஆயில்யம், +2, 34, 5'.9", 6000/- U.S. Consultate, Chennai வேலையிலிருக்கும் பையனுக்கு தகுந்த வேலையிலிருக்கும்/இல்லாத மணமகள் தேவை. முகவரி : ஆர். ரங்கசுவாமி, கம்பர் விலாசம் : நெ. 25 (பழைய எண் : 14) திருவள்ளுவர் கோவில் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004. போன் : 4980 574.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், மிருகசீரிஷம்-4, +2, 30/ 5'.7"/6000, சென்னை மாநகராட்சி, அலுவலக கார் டிரைவர், நிரந்தரப் பணி, தகுந்த சாதாரண மணப்பெண் தேவை. எஸ். நவநீதகிருஷ்ணன், 21/10, சாரதாம்பாள் தெரு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 15. போன் : pp. 485 0598.

■ Vadakalai, Srivatsam, Uthirattathi, 29/5'.4" B.Com., (MBA & PGDBA) PVT Concern. Rs. 10,000/- Boy seeks employed graduate girl. K. Narayanaswami, 6-71, Manju Apartments, Thiruvalluvar Salai, K.K.Nagar (West), Chennai - 78. Phone : 474 6588.

■ Innocent divorcee Sourashtra Community Postgraduate Computer Software Engineer without encumberance, 42/170, Mirugashirisham, employed in U.S.A., earning very good salary and staying in India for three months from fifteenth July, seeks alliance preferably from Computer graduate girls or from postgraduates in applied Physics, applied Mathematics or English, from the same community. Lack of money or resources of parents, no bar. Apply wtih horoscope, recent photo and family details to Gopalachari, 5, Pacharisikara First Lane, South Masi Street, Madurai - 625 001.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம, சுவாதி, 36, 17,000/- மெஷின் ஆப்பரேட்டர், ஜார்ஜாவில் வேலை செய்யும் மணமகனுக்கு பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம்.

வாமிநாதன், 125-ஏ, ராதா நகர் மெயின் ரோடு, பாதல் நூபார்ட்மெண்ட்ஸ், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 44.

■ Tamil, Iyer, Astasahasram, Mirugaseerisham, Vadoola, B.Com., ICWA (Inter) 31/165 MNC seeks graduate employed preferably Bangalore, subsect acceptable. Contact : Sethuraman, 2 FC-326, East of NGEF Layout, Doorvani Nagar Post, Bangalore - 560 016.

■ Father (Brahmin) Retd Gazetted Officer, Mother Mudaliar P.G.Teacher, Vegetarian, Soft natured family. Kasyapa, Thiruvonam, 26, 5'.8", Chevai 4th, wheatish, Handsome clean habits Advocate H.C. 6000/- Bright future, own houses properties seeks educated employed sound background girl. Contact with horoscope to S. Ram Mohan, 700/4 Thiruvottiyur High Road, Thiruvottiyur, Chennai - 19. Phone : 573 14 11.

■ Brahcharanam, Haritha, Ashwini, January '66/164/ BME/Rs.10,000/-Engineer in MNC Bangalore/Financially sound and own house at Coimbatore seeks employed/unemployed graduate bride. Subsect no bar. No dowry, Sudda Jathakam required. Early Marriage. Send horoscope to Bio-data to Ramesh G.A., Site No. 5, Sree Nagar, Kurumbapalayam, Ajjanur Road, Vedapatty P.O., Coimbatore - 641 007.

■ மாத்வ, தேசிஸ்த மராட்டி, பாரத்வாஜ, பூரம், 28/172, BE Software Engineer - USA employed போலியோவினால் இடது இடது கால் பாதிக்கப்பட்ட வரனுக்கு தேசிஸ்த, ஸ்மார்த, மராட்டி/கன்னடப் பிரிவைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. முகவரி : Bindumadhava Rao, 52, III Main Road, Kasturibai Nagar, Adyar, Chennai - 600 020.

■ தஞ்சாவூர் வடமாள், பாரத்வாஜம், பூராடம், பிகாம், 30, 5'.9" மும்பையில் நிரந்தர வீடு, சொந்தத் தொழிற்சாலை 10000+லாபத்தில் பங்கு, சிகப்பான, திடகாத்திரமான கடைசி பையனுக்கு அழகான, குடும்பப்பாங்கான, கடவுள் பக்தியும், நித்திய கர்மானுஷ்டானங் களில் நம்பிக்கையும் உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரம் போட்டோ இருப்பினுடன்அனுப்பவும்ஓடுடன். Venkataraman B.10."Dayalu" P. Singh Cross Road, No. 2, Mulund West - Mumbai - 400 080. Phone : 022-5917849. அனுப்பவும்.

■ Vadamal, Uditya, Thiruvonnam, 33/160 M.A., M.Pharm, employed in Ramachandra Medical & Research Institute, Porur, Rs. 5000- Seeks graduate employed girl. Subsect acceptable. N. Srinivasan, 23/12, Venkatesa Nagar 1st Street, Virugambakkam, Chennai 600 092.

■ Vadamal, Uditya, Uthiradam, 31/165 Diploma in Electronics, employed in U.A.E. Rs. 20,000/- Gradudate girl preferred. Subsects acceptable. N. Srinivasan, 23/12, Venkatesa Nagar 1st Street, Virugambakkam, Chennai - 600 092.

■ வடகலை, ஆத்ரேய, சித்திரை, 28/எஸ்எஸ்எல்சி, சொந்த வியாபாரம், வீடு, ம ற்றும் நிலங்கள் உள்ள வரனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம். வி.ஏ. லக்ஷ்மி நரசிம்மன், 112/1, ஏரிக்கரை தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033. போன் : 4711950

■ வடகலை, பாரத்வாஜ, ஸ்வாதி, 33/டிஎம்ஈ., சொந்த வீடு, நிலங்கள் மற்றும் வியாபாரம் உள்ள வரனுக்கு பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம். கே.எஸ். பார்த்தசாரதி, 295/ 96, காந்தி ரோடு தேரடி ஹனுமார் சன்னதி, காஞ்சிபுரம் 631 503. போன் : 04112 20867.

■ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸ, பூராடம் 31, எஸ்எஸ்எல்சி., ITI மாநில அரசு பணி, 5000, சொந்த வீடு, நிலங்கள் உள்ள பையனுக்கு பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம். வி. லக்ஷ்மி அம்மாள், 17, பாபு ராஜேந்திர பிரசாத் இரண்டாவது தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033. போன் : 474 6074/474 2941.

■ வடமா, நைத்ருவ காச்யப, அவிட்டம், (பிஎஸ்ஸி.) 45 - 160-8000- சென்னையில் சொந்தமான ஆபீஸ் காம்ப்ளெக்ஸில் கம்ப்யூட்டர் மூலம் 10 வருடமாய் தொழில் செய்யும் விவாகமாகி, விரைவில் பிரிந்து சட்டப்படி விவகாரத்தாகி எந்த விக்னமுமும் இல்லாமல் குணமுள்ள, இளமையான தோற்றத்துடன் உள்ள பையனுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. கே.எஸ். சாஸ்திரி, 25, முதல் தெரு, அபிராமபுரம், சென்னை - 600 018.

■ ஐயங்கார், வடகலை, காசியபம், ஆயில்யம், பிகாம், 31, 172 செ.மீ., 15,000 (பிஸினஸ் 20 பேர் வேலை செய்கிறார்கள்) தென்கலை, ஐயர் சம்மதம். முகவரி : Alamelu, 7-260, Ramanaidu Colony, Nagari, Chittoor, Phone : 08577 - 36428, 35883, 34110 Fax : 08577-36428.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், லோகித கோத்திரம், சித்திரை, துலா ராசி, 8ல் செவ்வாய், 30, 5'.11", டிஎம்ஈ., தனியார், சம்பளம் ரூ. 6000/- சென்னையில் பணியில் உள்ள வரன் தேவை. முகவரி : சி.வி. சோமசுந்தரம், 3/358 ரூபி பிளாட் 3வது மெயின் ரோடு, ராகவா நகர், மூவரசம்பேட்டை, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91.

■ Iyer, Brahacharnam, Athreya, Moolam, BE/31/173/ 16000 Senior Executive, Ashok Leyland, Hosur seeks employed BE/Computer/Professional girl. S. Ramaswamy, F-9, A-Block, Race View Apartments, 13A, Vandikaran Street, Velachery, Chennai - 600 042.

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Ayilyam, 31/166/ B.Com/9500/ LIC Chennai. Left Leg very slightly polio affected otherwise normal. Performs all the work like others. Seeks suitable Graduate girl. Vaidyanathan, 10, 1st cross, Venkateswara Nagar, Valasaravakkam, Chennai - 600 087.

■ Vadagalai, Sadamarshanam, very fair, Graduate (ACS), Anusham(without Sevvai Dhosham) 31/176/ 6,500/ Personal secretary in International engineering company, Chennai, needs fair, slim, Home loving, Girl. Sub-sect no bar. N. Srinivasan, Plot No. 94/A, (New No.9), Third Street, Balaji Nagar, Alwarthirunagar, Chennai-600 087. Phone: 4861805

■ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், ரேவதி/29/182செ.மீ./ பி.எஸ்ஸி/எம்.பி.ஏ./DIPT கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமோ/சிங்கப்பூரில் வேலையில் உள்ள பையனுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள/ இல்லாத மணமகள் தேவை. R.S.Vasan, 96-A IIIMain Road, Srinivasa Nagar, 7th Cross St., Kolathur, Chennai - 600 099. Ph: 6500738

■ வடமாள், விஸ்வாமித்திர, கேட்டை/30/170செ.மீ./ B.Sc.Comp. PGDSD, Dip/RDBMS சென்னையில் வேலையில் உள்ள பையனுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. R. Sethuraman, 49, Baliamman Koil St., Villivakkam, Chennai - 600 049. Ph: 6200394

■ Alliance invited for Gajulu, Balija Naidu boy, 29/170/ 12000/ B.Com with 6 years Experience in IT Industry, Working as Project Coordinator. P. Gopalakrishnan, 10, Manavalan Street, Vetri Nagar, Extn. T.V.K. Nagar, Chennai - 600 082

■ NorthArcot Iyer/Vadamal/Naithravakasyaba/Rohini Fourth/ 30/168Cms/ MCA U.S.employed. Seeks smart

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எவ்வித உதவியும் செய்ய இயலாது.

computer literate girl with MCA/BE/M.Sc. willing to go abroad contact: Sundaramurthy Arun Kalyan, 60 Veeraperumal St., Mylapore, Chennai - 600 004. Ph: 044-498 4588.

■ Vadama/North Arcot/ Srivathsa Gothram/ Kettai/ B.Com/30years/Own Business Coimbatore. Income 15,000/176cms/Graduate bride required. Contact: Arunachalam, 2, Chandrasekhara Puram, Selvapuram, Coimbatore - 641 026.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Pooradam, 33/169/10,000/ DCE, Civil Engineer, Chennai, Seeks educated girl, Subsect no bar. Contact: Vidyagopalakrishnan, 8231578 (or) Krishnaswamy, 16, Ramalingapuram, Pattukotai 614 601, Phone: 04373 - 52714.

■ ஐயங்கார், வடகலை, கௌசிகம், உத்திராடம் 1ம் பாதம், 34/5'6"/12,000/- பீஎம், மத்திய அரசு அதிகாரிக்கு தகுந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. M.A. Parthasarathy, 34/1, பலாத் தோப்பு, மைலாப்பூர், சென்னை-4, Ph: 4953083.

■ Madurai Iyer, Vadamal, Kausikam, Swathi, Suddha Jatakam, DME, Senior Engineer Hero Honda Motors, Rs. 20,000, 32/170. Seeks fair looking homely educated girl respectable family Delhi preferred - write with horoscope R. Krishnan 1702-A, Sector 10-A, HB Colony Gurgaon-122 001 (Near Delhi).

■ Tamil Iyer, Vadamal, Sadamarsanan, Ayilyam 31/ 165/ Chevvai Thosham/Graduate/MNC Hyderabad Five figure Salary. Seeks graduate employed transferrable or unemployed. Contact Mahalingam 105/B, GodavariApartments 1-11-111 Begumpet Hyderabad.

■ Iyer, Vadamal, Koushikam, Moolam, 27/170/10,000/ B.Com/Agriculture & Brick manufacturing, own house, - Boy seeks suitable alliance. Sub-sect no bar. V. Gopal, 17, North car street, Thiruvanaikoil, Trichy-5 (0431-230310).

■ வன்னிய குல சத்திரியர், சொந்த வியாபாரம், ரூ.30,000/- மாத வருமானம், மாநிறம், பட்டதாரி, 5.7"/29 வயது/ அசுவினி நட்சத்திரம் வரனுக்கு சிவந்த, பட்டதாரி, குடும்பப்பாங்கான வசதியான குடும்பத்தைச் சார்ந்த மணமகள் தேவை. புகைப்படம், ஜாதகம், முழு விவரத்துடன் அணுகவும். ப. இலட்சுமணன், 8/22. முதல் தெரு, வீனா நகர், மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91. போன்: 2475415.

■ Thirunelveli, Saiva Pillai, Uthirattadhi, 26, 165, B.E., USA, $ 8750, Software Engineer seeks computer based graduate brides from same community. Contact K.M. Ratinasabapati, 44, L.I.G Colony, K.K. Nagar, Madurai 625 020. Ph. 586231.

■ Brahacharanam, Palghat Iyer, Athreyam, Poorattadhi, 34/178/M.A LIC employed seeks fair good looking graduate girl from respectable family. Palghat Iyer girl preferred. Apply with horoscope & family details to Smt. Lakshmi Ammal. 2847/9B, 9th cross, Jayanagar, Mysore - 570 014.

■ கன்னட மாத்வா கௌண்டின்ய S.S.L.C 32 வியாபாரம், 20,000 P.M. இதே இனத்தில் படித்த தகுந்த மணமகள் தேவை. R. சீதா, 2. ஸ்ரீபுரம், திருநெல்வேலி, Ph. 322712, Cell: 98430 57977.

■ Iyer Kashyapa, Ashtasahasram, Bharani, Aged 32/158/9000/ Ltd Company B.E Electrical. Seeks graduate girl. N. Sridhar, J.T.A. Electronics, Advanced Training Institute, Guindy, Chennai 600 032. Ph: 080 - 6521494.

■ Iyengar, Srivatsam, Uthiram, 29/170/A.M.I.E/ Engineer/Dubai/ Rs. 65,000/per month/ only Boy. Seeks graduate, unmarried Iyengar girl. wife expired in six months. No encumbrance. Clean habits. Simple marriage. Govindachari, 1. Manickam street, Chennai - 600 033. Ph: 4744691.

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Pusam 31/168/9000, B.Sc MBA, Central Govt Chennai. Seeks suitably employed girl below 28. Send horoscope and photograph R. Subramanian 22/6. Narasimapuram Mylapore, Chennai -4. Ph: 4942628.

■ Vadakalai, Kousigam Revathy, Handsome D.E.E (AMIE) 30/180/9,200/MRF Chennai. Seeks Tall fair Graduate girl preferably employed. Contact: P.N Narayanan, B-272, BHEL Township, Ranipet 632 406 Ph: 04172 - 46498/45598.

■ Vadama Boy, NRI Middle East Kousika, 32, Suddha Jatakam, BE Comp Science, 5'9" wants suitable bride Horoscope to 162 3rd Main Balamrai Society Mahendra hill Secunderabad. Ph: 7730450. E.mail Suraman @ HD2 DOT NET.COM.

■ Bride for Iyer Brahcharanam, Ayilyam, 40 State Govt. employed, young looking boy. Subsect no bar contact : Venkataraman, Plot.5C, Sankar Flats Mohanapuri 4th St., Adambakkam, Chennai - 88

■ ஐயர் வடமாள் - பாரத்வாஜம் - சுவாதி பி.காம் 34/157/7000 தனியார் கம்பெனி - படித்த / வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. முகவரி எம். கிருஷ்ணமூர்த்தி, 29, தெற்கு மாடவீதி / விக்கிரமசிங்கபுரம் 627 425.

■ Hindu. Gavara Naidu, age 26, Pooradam, +2 own business (T.V.S. Suzuki etc. spare parts sales shop Dealer Elf oil). More than Rs.6000 p.m. Suitable bride wanted. Apply with horoscope : R. Govindaraj 525/222, Ashok Bhavan, Nethaji Nagar, Palani - 62 601. Phone : 04545/44583.

■ Vadagalai Iyengar Koundanya Swathi 36/160 cms 6000 LIC careerAgent seeks good looking girl subsect no bar send horoscope with details. R. Ramasamy, 133 Poonamallee High Road, Kilpauk, Chennai - 600 010.

■ மாத்வா கன்னடம் ஸ்ரீ வத்ஸம் திருவோணம் 45 8000/TVSல் பணிபுரியும் தாரம் இழந்தவருக்கு பெண் ரெண்டு வயதில் பெண் உள்ளார். 38-42 வயதிற்குள் கன்னட மாத்வா / ஐயர் பெண் தேவை. Seshagiri, 32 G. Doraisamy, Reddy II Street, Korattur, Chennai - 80 Phone : 6241727.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம் சுவாதி / 29 / 5'7" B.Com. / 6000 தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான வேலையில் உள்ள

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம், N. வெங்கட்டராமன், 8, ராகவன் காலனி, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

■ பாலக்காடு ஐயர், ப்ரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம் திருவோணம் 3ம் பாதம் 27 / 5'8" (B.Com.) Oracle C++ முடித்துவிட்டு Java படித்துக் கொண்டிருக்கும் பைய னுக்கு குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப முகவரி. ஒரே பையன். Ramanathan, No.10, Mayur Appartments Aravindha Street, Vidhyadhara-puram, Vijayawada : 520 012. Phone : 413295.

■ தெலுங்கு பிராமணர், நியோகி 30/165/20,000 சுய தொழில் - பிஎஸ்ஸி - ஆயில்யம் - ஸ்ரீவத்ஸம் வர னுக்கு பட்டதாரி /பணியிலுள்ள ஆசிரியை மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க, நாகசுப்ர மணியன், 40டி, அக்ரஹாரம் தொட்டியம் & அஞ்சல், திருச்சி மாவட்டம்.

■ Iyer Bharadwajam, Vadama, Pooram, 32/172 / 8000 Central Govt. Gujarat. Seeks educated, fair, employed/unemployed bride. Reply R.V. Swamy, SurakshaBldg. No. 2, Flat No.13, Indrayani Nagar, Bhosari, Pune - 411 026.

■ Palghat Iyer, Vadamal, Kaushikam, Chitrai, 27/5'7" / 7000, Steno Gr.II in income tax department, Mumbai seek alliance from Kerala /Tamil Iyer, working/non-working girl. Contact : Smt. P.J. Venkatambal, 15-B/602, Income Tax Colony, MHADA, Aadi Sankaracharya Road, Powai, Mumbai - 400 076. Tel. 022-5701416

■ Srivatsa, Brahacharanam, Poorattathi boy plus 2, ITI Electronics 27 / 5'9" / 6000. Lab-assistant (at Indoor - Dept.of Atomic Energy) with flat seeks educated bride preferably employed K.S. Balasubramanian, 34A, Buddhar Street, Chennai - 59.

■ Iyer Brahacharanam Bharatwaj, Chitra III / 39 / 168 cm / 10000 fair private business own house B.Sc., (L.L.B.) seeks suitable bride. S. Subramanian 56/1 (new 36) Moorthy Street, West Mambalam, Chennai -600 033. Phone : 4896166

■ Vadagalai Athreyam, Pooradam, graduate 32 /152 / 12000 own business, seeks suitable bride reply. Jagannathan, A2, Second Floor, Parsn Nagar, VGP Road, Saidapet - 600 015.

■ Iyer, Kashyapa, Ashtasahasram, Sathayam/ 167/10000/Manager/employed in Delhi, seeks alliance from qualified/employed girls. Subsect no bar. HariV-182, Sector 12, NOIDA-201301, U.P. 01184528255. Willing to re-settle in Chennai. ssharinoida@vsnl.com.

மணமகன் தேவை

■ Vadagalai Nythruva Kashyap Poosam 26/5' M.Sc., Maths Goldmedalist girl innocent legal divorcee after very brief unconsummated marriage presently working as teacher seeks suitable bridegroom Iyer / Iyengar. Apply Box No.26101

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், வாதூலம் உத்திரட்டாதி, 22 years, 5'4" fair complexion, M.A. (Eng. Lit.) பெண்ணிற்கு ஐயர் இன நல்ல சம்பளத்துடன் கூடிய முதுநிலை பட்டதாரி வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம் மதம். வெளிநாட்டு சம்பந்தமும் சம்மதம். தொலைபேசி (04652) 30654. பெட்டி எண்.26102

■ வெள்ளாளபிள்ளை (அகமுடையர்) சைவம், உத்திரா டம், 29/163/D.Pharm, வசதியான பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்த நல்ல பணியில் உள்ள சைவ மண மகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்.26103

■ பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், மூலம் 1ம் பாதம் 22/ 170 (எம்.காம்), ஹிந்திப்ரவீண், கம்ப்யூட்டர் படித்த பெண்ணுக்கு நல்ல ஒழுக்கம் நிரந்தர வருமானம் உள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங் களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்.26104

■ ஐயர் பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், அவிட்டம் 29/ 5'3" /S.S.L.C. சட்டப்படி விவாகரத்து ஆன குழந்தை இல்லாத பெண்ணிற்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள, தாரமிழந்த, விவாகரத்து ஆனவர்கள் விண்ணப்பிக்க வும். பெட்டி எண்.26106

■ Fair, good looking, M.Sc, aged 22, Well settled family- Parents alive - Caste - Sozhia Vellalar - Employed or Professionally employed grooms. Reply with Horoscope and Bio data. Box No. 26107

■ கார்காத்தார், ரேவதி, 30/153/எம்.காம்/ ஐசிடபிள்யுஏ/10,000/ BHEL/ அதிகாரியாகப் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, அரசு/பொதுத்துறை/ தனியார் துறை/ மண மகன் தேவை. ஜாதகம், பயோடேட்டாவுடன் விண் ணப்பிக்கவும். போன்: 04142/52373. பெட்டி எண். 26108

■ ஐயர், வடமாள் (கல்லைஜுனர்), பவுத்கல்ய கோத்திரம், சதயம், 150 Cm வயது 23 - பிஎஸ்ஸி (MCA) நிரந்தரப் பணியில் உள்ள பிராமண மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ளவும் பெட்டி எண். 26109

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Fair, Uthirattathi, 26 years/163 cm/B.Sc, MCA, Domestically, well accomplished girl. Horoscopes invited from professionally qualified, well employed Iyer grooms. Box No. 26110

■ Iyer, Brahacharnam, Kasyapa, Ayilyam II padam, / 22/B.Com/MFM/GNIIT 6000/- working in MNC Chennai Girl Seeks professionally qualified bridegroom. Subsect no bar. Contact: 2420452. Box No. 26111

■ Iyengar, Thengalai, Kousigam, Pooradam, 25/167 cm/ Fair Girl/B.Com/Type, Computer, Tailoring, Veena recital, Homelywell trained- seeks suitable groom - Subsect no bar. Phone: 2391958. Box No. 26112.

■ சைவ வேளாளர், சென்னை புனர்பூசம் 23/150 செபி பிஏ., படித்த பெண்ணிற்கு நிரந்தர அரசு மற்றும் தனியார் நிறுவன வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம்,

குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 26113.

■ Alliance for Iyer girl, Post graduate, 33, Brahacharanam, Koundinya, Moolam II Padam, Dhanusu. employed in leading Tamil publication, Earning Rs. 6000/- from well placed boys. Box No. 26114

■ வடகலை, பாரத்வாஜம், ரோகிணி, 2ல் செவ்வாய் தோஷமுள்ள, 30/5'2", சென்னையில் தனியாரில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு நன்கு படித்து, நிரந்தர பணியிலுள்ள, நல்ல குடும்பத்து வரன் தேவை. ஜாதக குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண். 26115

■ Vadagalai, Iyengar Girl, Bharadwajam, Uthradam, 22/163 cms, B.E, working as programmer Analyst in MNC, Chennai. Seeks India/Abroad Software professionals. Contact: 044-2364237. Box No. 26116.

■ Required well employed bridegroom for Govt College Lecturer 34/157/M.Phil, Madhwa Desastha, Vashista, Star Revathi. Sebsects no bar. Contact with bio-data and horoscope. Box No. 26117

■ Iyer, Brahacharanam, very fair, very beautiful, MA/39/158, Karthigai, taking tutions, Seeks well placed, Vegetarians, good natured Bachelor Iyer boys. subsects acceptable. Reply horoscope and full family details. Box No. 26118

■ Alliance invited from a well settled boy, below 35 years for Iyer, Vadamal, Kausika, Bharani, 27 yrs 5'1". Fair, Deaf (not by birth) Domestically trained and temporarily employed in software Co., Ph: 6460028. Box No. 26119

■ Alliance invited for Hindu, Saiva Vellalar, Good looking girl, B.Com, 24/165cm/ Mithunam/ Mirugasirisam 4 padam from decently employed Boy/ Abroad/India. Father Holding senior position in Quasi government. Send Bio-data horoscope to Box No. 26120

■ ஐயர், காஸ்யப பிரஹசரணம் பி.காம் ICWA (Final) திருவோணம் மகராசி, சுத்த ஜாதகம், 24/165 பெண்ணிற்கு 31 வயதிற்குள் புரொபெஷனல் வேலையிருக்கும் வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண். 26121

■ Proposals invited from highly qualified permanently employed. Chennai based broadminded Hindus, Vegetarian, Tamilian, Bachelor below 34 for employed Mudaliar girl, Ph.D/30/170 cms. Innocent Divorcee, Non - Consummated marriage, widowers/ Divorcees please excuse. e.mail: tsvee275@yahoo.com Reply Box No. 26122.

■ மாத்வா, கன்னடம், பாகநாடு, உடமன்பு வசிஷ்ட கோத்திரம், உத்திராடம்-I, நட்சத்திரம் BA, BEd., படித்து ஆசிரியை வேலையில் இருக்கும் 25 வயது பெண்ணுக்கு நல்ல படிப்பும், நல்ல வேலையிலும் இருக்கும் மாத்வ பையன் தேவை. பெண்ணுடைய பெற்றோருக்கு Biodata ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 26123

■ இந்து போயர் : (குலம் ரேகடர்) 26 B.Com DCAM தனியார் வேலை 4000/- நல்ல அழகும் அறிவும் மாநிறம் கொண்ட மணமகளுக்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்த நல்ல அறிவு, நிறம், அரசு வேலை அல்லது நிலையான தனியார் வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 26124

■ சைவ முதலியார் சதயம் II பாதம், 31/DECE/150cm. மணமகளுக்கு (ஜாதி தடையில்லை) மத்திய அரசு/வங்கி/ சொந்தத் தொழிலிலுள்ள 38 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. Ph: 0452- 530509 (Mrs. Manohar) பெட்டி எண்: 26125

■ Alliance invited for a CSI Nadar girl 22/165/BA(Hons) English & Computer Sc. Diploma from well employed bridegroom from India/abroad. Box No. 26126

■ செங்குந்தர்/இசைவேளாளர்/மூலம்/31/168/எம்.ஏ/ரூ.6000/ அரசு பணியில் உள்ள பெண்ணுக்கு பணி/சொந்தத் தொழில் உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த வரன் (வயது 38க்குள்) ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண். 26127

■ Iyer Brahacharanam Bharadwajam, Pooradam, Sudda Jadhagam, 24/160/B.Com. PGDBA. DIPLOMA in Computer, Fair good looking girl seeks alliance from well qualified and employed Boys below 30 years. subsect no bar. Box No. 26128

■ Hindu, Pallan, ME, 24/150/girl. Seeks suitable alliance from same caste. Phone : 244 3606. Box No. 26129

■ வடமாள், ஹரிதம், மூல நட்சத்திரம் நான்காம் பாதம், லக்னத்தில் ராகு, ஏழில் கேது, 27 வயது, 154 செ.மீ., மாநிறம், B.Com, English Typewriting and Shorthand Senior grade கல்வித் தகுதியுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல படிப்பும் நிரந்தரப் பணியும் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 26130

■ முதலியார், உயர் மரபு பெண், பூசம், 35/MA, PGDJMC இளஞ் சிவப்பு, அழகான திருமணமாகிய சில நாட்களிலேயே சட்டப்படி விவாகரத்தானவர். படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள சைவம் முதலியார், பிராமண மணமகன் தேவை. பெட்டி பெண்: 26131

■ Isai Vellalar, 29/163/B.E., (Electronics)/Rs.14,000 Central Govt. (PSU) Fair girl seeks professionally qualified, well employed bridegroom. India/Abroad. Subsect acceptable. Phone : 044-484 1955 Contact Box No. 26132

■ Alliance invited from well qualified bridegroom for Tamil Iyer, Kerala origin Kousika, Vadama, Chitrai-4, Computer Professional girl education up bringing in Calcutta/Bombay 35/165/Rs. 25,000 p.m. fair, good features spectacled. Contact Narayan Phone : 04283-40533 Details horoscope to Box No. 26133

■ மாத்வ கன்னட, காஸ்யப, பூரட்டாதி, 33/5'.1", 6800/ மாநிறம், எம்எஸ்ஸி, பிஎட், பிஜி டீச்சர் பெண்ணிற்கு பட்டதாரியும், அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பொருத்தமான மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26134

■ Saiva Vellala Pillai, Uthiradam, 37 years, B.Sc., looks young, wheatish, Pious, homeloving seeks well settled vegetarian grooms with clean habits, decent income. Subsect acceptable with bio-data, horoscope to Box No. 26135

■ Iyer, Brahacharanam, Bharathwaja Gothram, Mirugashirusham, 24, 164 cm., B.E., (ECE) Software Engineer at Singapore. Coming on October clean habits and equal qualification horoscopes required. Box No. 26136

■ Vadagalai, Iyengar, Bharadwajam, Mirugaseerisham, B.Sc., ICWA, Computer Literate 26/155- Finance Executive MNC home-loving, Seeks, alliance from boys with matching qualification and well placed send horoscope with complete bio-data. Box No. 26137

■ Madhwa, Brahmin, 44, Bharani, DCE, Propertied unmarried girl, seeks qualified, well settled any Brahmin boys only. Widower with encumbrance also ac-

eptable Box No. 26138

■ 28/B.Sc., Dip. Computer, Sr. SH. Sr. Typing, employed, Brahmin-Non Brahmin Parentage girl, decent manners seeks vegetarian grooms of similar background. Brahmins preferred. Apply with horoscope and bio-data to Box No. 26139

■ சைவ பிள்ளை, திருவோணம், 25 (MA) PGDCA, (MCA) சென்னையில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு, BE/MCA/MBA படித்து நல்ல பணியிலுள்ள (உள்நாடு/வெளிநாடு) சைவப் பிள்ளை மணமகன் தேவை. போன் : (044) 433 9996. பெட்டி எண் : 26140

■ Karkartha, Saiva Pillai, Ayilyam, Kadaka Rasi, 23/5'.4" BBA Graduate Teacher girl, employed Private School, Bangalore, seeks alliance from Karkartha Saiva Pillai boys MBA's, CA's, M.C.A's & Engineers from decent families. Send horoscope and family details. Phone 080-5456349 Box No. 26141

■ Thenkalai, Vadoolam, Jyeshta, 23/5'.4" good-looking, fair, graduate, Computer Literate, MNC, Chennai requires well employed boys below 29. Professionally qualified upcountry also Kalai no bar. Box No. 26142

■ Madhwa, Kannada, Aravathu Vakkulu, Kousika, Revathi, 22/5'.1" B.Com., English Type Higher passed, (PGDCA) good-looking girl, seeks suitable, bridegroom, Govt, Bank, Quasi Govt, Public Sector, Major Establishment. Box No. 26143

■ வடகலை ஐயங்கார், கார்க்ய, பரணி, 33/5'.5"/6000 டிகாம்., படித்து அரசு வேலையிலுள்ள பெண்ணுக்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள (தனியார்/அரசு) மணமகன் தேவை. வயது வரம்பு 38க்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 26144

■ தென்கலை ஐயங்கார், சித்திரை, வசிஷ்ட கோத்திரம், 23/5'.5" பட்டதாரி நல்ல சிவப்பு நிறம், திருச்சியில் நல்ல கம்பெனியில் ஐசினியர் ஆபீஸராக மாதம் 3500/- சம்பாதிக்கும் குணவதிக்கு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 26145

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Ayilyam, doing M.B.A. 23/151/5000 working seeks well settled Boy, clean habits below 30. Subsects no bar with horoscope and family details. Box No. 26146

■ Iyer, Vadama, Srivathsa, Hastham, 24/175 cms, B.Com., knows tailoring domestically trained girl seeks suitable alliance. Phone : 247 2465 Box No. 26147

■ Hindu, Sozhiya Vellala girl, B.Com., HDCM, Computer Professional, 26 years, 5'.5" seeks suitable alliance from well educated Govt or Pvt Sector employed individuals. Contact : 044-6430688 Box No. 26148

■ Iyer, Athreya, Punarpoosam, 32/160, Wheatish, beautiful, B.Com., Secretarial Course, decently employed MNC, New Delhi, Innocent issueless legal divorcee (marriage lasted for few days only) seeks well settled groom/widower/legal divorcees upto 38 years without encumbrances. Phone : 4425959. Box No. 26149

■ Iyer, Vadamal, Vadoolam, Avittam, Suddha Jadagam, years, MA, Pursuing MBA, employable, home-loving, fair girl, seeks well employed boys with Suddha Jadakam, graduates and above qualified. Subsects acceptable. Box No. 26150

■ பிராமணர், கிருஷ்ணயஜுர் வேதம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உத்திராடம், 23, பி.ஏ. தனியார் வேலை 3000/- சென்னையில் உள்ள பெண்ணுக்கு பட்டதாரி அரசு (அ) தனியார் நல்ல வேலையிலுள்ள 30 வயதுக்குட்பட்ட இதே இன வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 26151

■ வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், 26 வயது, சித்திரை 1-ம் பாதம் (பி.எஸ்ஸி.) தனியார் துறையில் உத்தியோகத்தில் இருக்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலிருக்கும் மணமகன் தேவை. எளிய முறையில் திருமணம். பெட்டி எண் : 26152

■ Madhwa Brahmin, Haritha Gothram, Girl fair, age 251/2, Height 5'.1", Star Moolam, Software Engineer at MNC, Chennai salary drawn Rs. 20000/-p.m. seeks qualified, Kannada speaking well settled boy contact : Mr. K. Vasudevan, SBI Manager, Phone : 0422/475 208. Box No. 26153

■ Iyer, Vadama, Athreya, Uthrattathi, 28 years, employed in Chennai, Rs. 5000/- 5'.7", B.Sc., B-1 First Floor, Srividhya Apartments, 16, Vembuliamman Kovil Street, Virugambakkam, Chennai - 600 078.

■ Tanjore Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthradam 1st padam, 25/160cms, V. fair, M.Sc., girl seeks well settled, professionally qualified BE/B.Tech/MBA/CA boys. Subsect same sect. Send horoscope bio-data to G.P. Ramamoorthy, 6/117, South Street, Ganapathi Agraharam, Thanjavur District - 614 202.

■ பிராமின் குருக்கள், மார்க்கண்டேய கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், 25/5'.3" B.Sc., Maths, DME Computer DTP படித்த பெண்ணிற்கு அரசு/பொது நிறுவனங்களில் உள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். சுப்ரமண்யன், 282, குருநாதன் வீதி, பவானி, ஈரோடு - 638 301. போன் : 04256/34058.

■ Iyer, Brahacharanam, Kowsika, Sadayam 26/162/ M.Sc.,(Agri) seeks alliance from well settled Engineers/Doctors/Class-I Defence/Bank Officers below 32 years. Subsect acceptable. Contact with horoscope/ photograph: V. Lakshman, 1-11-125, Plot No. 708, Shamlal Building, Begumpet, Hyderabad - 500 016.

■ தெலுங்கு பிராமின், மகம் நட்சத்திரம், நியோகி கௌசிக கோத்திரம், 29/160/பி.எஸ்ஸி., PGDCA (M.Sc.) ஹிந்தி பிரவீன் பெண்ணுக்கு தகுந்த தனியார்/அரசு பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பி.ஆர். வாசுதேவன், 40/1, கே.வி.எஸ். செட்டித் தெரு, வேலூர் - 4.

■ Iyer, Bharadwajam, MCA, Lecturer, 6000, Pooradam, Rahu 7th 25/153, fair, slim. suitable educated well employed groom preferably around coimbatore. N. Vaidyanathan, 90 R.K. Mill Colony, Peelamedu, Pudur, Coimbatore - 641 004. Phone : 561065.

■ Telugu Brahmin, Mulakanadu, Haridasam, 16.4.68 Anusham, B.Com., 160cm., V. fair, Private employment seeks educated employed Telugu Boys. Contact : M.G. Ranganatha Sarma, 22, Venugopal Street, W. Saidapet, Chennai - 600 015.

■ திருநெல்வேலி சைவ செட்டியார், பாலக்காடு ஜயர், வடமாள் பெற்றோர்கள். சதயம் 24, 156, எம்.எஸ்ஸி., எம்.பில்., செவ்வாய் 7ல் உள்ள சிகப்பான பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பம், நல்ல வேலையிலுள்ள வெஜிடேரியன் மணமகன் தேவை. சைவ செட்டியார், பிள்ளை, பிராமின் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். கா. சுப்ரமணியன், 15, முதலாவது குறுக்குத் தெரு, சாந்திபுரம், சென்னை - 600 062.

■ Iyer, Brahacharanam, Gowthamam, Visakam 2nd, 25/5'3"/B.Sc./H.D.S.C. Computer, Hindi Praveen, Pvt.

Co., Fair, good looking girl Rahu in Lagnam, Mars in 8th, Sevvai Dosham seeks suitable boys, well qualified, employed. P. Mythili, Plot No. 6, 11th St., North Jaganmatha Nagar, Villivakkam, Chennai-49.

■ Vadamal, Kousigam Gothram, Anusham, B.Com., GNIIT, 20 years 161 cms, gook looking girl. Wanted professionaly qualified well settled boy. Contact : A. Muthukrishnan, A-5, Swathi Appts, 11th St., Thillai Ganga Nagar, Chennai - 600 061. Phone: 2342159.

■ ஐயங்கார், வடகலை, கௌசிகம், சித்திரை 1ம் பாதம் 29/5'4"/7000/பட்டதாரி, மத்திய அரசுப்பணி, வில்லங்கம் இல்லாத சட்டப்படி விவாகரத்து ஆன பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தவர், விவாகரத்து ஆனவரும் (குழந்தை இல்லாத) விண்ணப்பிக்கலாம். R. சுந்தரராஜன், நெ. 38 (பழைய நெ. 26) மாசித் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை 600 028.

■ Telugu Brahmin, Kolinjinadu, Karnakambulu, Koundinyam Visakam 32 years, 5.6" M.A., Employed/ Stenographer, domestically trained seeks suitable employed groom. Subsect no bar, (Telugu Brahmin) J. Thulasi, H.No. 119 - C, Santoshnagar Colony, Hyderabad - 500 059.

■ Trichy based Tamil Paththar girl, Swarnarishi Kothram, 27/157/MA. No Chavvai Thosam. Tirvathirai, Natchatiram. No sisters, brothers well settled. Father Assistant Foreman. Contact: Arunagirinathan, 100/A Nizam colony, Pudukkottai.

■ வாதூலம், தென்கலை, அனுஷம் (4) 22/156 MBA PGDTA. வரன் வயது 29க்குள். அரசாங்க/பாங்க் LIC அதிகாரியாக இருந்தால் நலம். வடகலை சம்மதம். விபரங்கட்கு ஸ்ரீனிவாஸன், 7 VPK Street, S.S. Colony, மதுரை - 10 .

■ Alliances for Ashtasahasram, Koundinya, Moolam(4) Wheatish 25/170/B.Sc Diploma computers working in Mumbai (Computers) from well qualified Iyer boys upto 31 yrs. Contact horoscope/Bio-data G. Ramachandran, F-5/1. Sector 5, CBD- Belapur, New - Mumbai 400 614. (or) 15/10 Aakar Builders By Ramji Town, Nagpur - 440 013.

■ வடகலை, பாரத்வாஜம், புனர்பூசம், 25/158/ B.Com, MCA/Postal clerk/Rs. 6000 - Fair - girl seeks suitable - educated, employed boy, same sect. R. Krishnasamy, 1/94 Perumal Kovil street, Ghandharvakottai - 613 301.

■ Iyer/Vathimal/Bharadwajam/Thiruvathirai/37/157 cms/(B.A)/ Computer trained/very fair/subsects acceptable/suitable/ Bridegroom/ contact Narayanan, old No. 16, New No. 1, Shanthy Nagar, Seventh street (Extension) Adambakkam, Chennai 600 088.

■ Iyer, Vadama, Srivatsa, Thiruvonam, Chevvai dhosham, 24/152, M.Sc PGDCA, seeks alliance from professional/PG boy upto 30, subsect no bar. Contact Hariharan, A8, Bellnagar, R.E.C. Post, Tiruchirappalli - 620 015. Phone - 500 651.

■ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை M.Sc., Biochemistry புனர்பூசம் நட்சத்திரம் பிறந்த தேதி 12.8.1977 உயரம் 5'7" சிகப்பு நிறம், இன்ஜினியர், டாக்டர், அரசு வேலை யில் உள்ளவர் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஆ.பாலகிருஷ்ணன் 17K, இந்திராணி நகர், முடக்கு சாலை, மதுரை - 625 016

■ Bharatwaj /Rohini/32/6000/Central Govt Tamil Iyer Legal unencumbered/Divorcee girl seeks/alliance from / respectable family with horoscope. Advertiser No. 1, Chakrapani St., West Mambalam, Chennai - 600 033.

■ சைவ செட்டியார், உத்திரட்டாதி, M.C.A. 25, 5'2" மாநிறம், லெக்சரர், மணமகளுக்கு, BE / MCA, தனியார் அரசு பணிபுரியும், சைவ செட்டியார் / சைவ பிள்ளை மணமகன் தேவை. S. ரெத்தினம், 30/1, சகாயமாதா கோவில் தெரு, மலையடிவாரம், பொன்மலை, திருச்சி - 4, தொலைபேசி : 491655.

■ சோழிய வெள்ளாளர், வயது 21, BSc., அகலின் 5'5" மாநிறம் BE படித்த 28 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. A.கஸ்தூரி பாய், எண்.28, மாதவப் பெருமாள் கோவில் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

■ Iyer, Brahacharanam Kapi, Kettai 25/171/graduate girl, working in private concern seeks alliance from well employed Iyer boy, below 32 years Saradha Thyagarajan, 59 1st 'N' Block, Rajaji Nagar Bangalore - 560 010.

■ Iyer, Kashyapa, Ashtasahasram, Anusham, 1964/152 7000 employed in Delhi, seeks alliance from qualified/employed boys. Subsect no bar. Hari V- 182 Sector 12, Noida - 201 301, U.P. 01184528255 ssharinoida@vsnl.com.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ ஆர்ய வைஸ்ய செட்டியார், சிறுசெட்ல கோத்திரம், எம்.ஏ. 29, 158, மாநிறம், திருவாதிரை, நகை வியாபாரம் பையனுக்கு அதே இனத்தில் படித்த பெண் தேவை. பி.எ., 27 155, மாநிறம், கேட்டை விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு உத்தியோகத்திலுள்ள அதே இனத்தில் மனைவியிழந்த குழந்தையில்லாத வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க. பெட்டி எண் : 30612

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Tamilian 1) Punarpoosam, 150cms, fair, B.Com., 17.1.1965, Central Govt. employed girl, minor heart valve surgery successfully completed, seeks well employed groom 2) Poorattadhi, 160cms, fair, D.E.E., 18.9.1967 boy, well employed multinational company, Bangalore seeks graduate girl. S. Naganathan, 523, 6th Cross, 17th Main, V Block, Coramangala, Bangalore - 5.

Edited, printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)

சீமாரு பழைமை



று உங்கள் வீட்டு வேலைக்காரி சமையலுக்கான கேஸை, வாஷிங் மெஷினை, மைக்ரோவேவ் அவனை உபயோகிக்கிறாள். றும் ஒரு வேக்யூம் க்ளீனரையுமா? ஒரு யூரோக்ளீன் வேக்யூம் க்ளீனரை அவளுக்குக் கொடுங்கள். எவரும் அதை பயோகிக்கும்படி அவ்வளவு சுலபமானது மற்றும் உறுதியானது. கண்ணுக்குப் புலப்படாத தூசையும் அகற்றும் ஆற்றல் படைத்தது; தோடு அலர்ஜி உண்டாக்கும் மைக்ரோஸ்கோபிக் தூசுக் கிருமிகளையும். கூடவே இதற்கான பரவலான இணைப்புகளைக் ாண்டு நீங்கள் உங்கள் வீட்டின் மூலை, முடுக்குகளை சுத்தம் செய்யலாம். யூரேகா ஃபோர்ப்ஸ் வழங்கும் யூரோக்ளீன். இது ங்களுடைய வேலைக்காரியிடமிருந்து அதிகபட்ச வேலைகளை செய்து வாங்கிட உங்களுக்கு உதவும்.

UREKA FORBES LTD
OUR FRIEND FOR LIFE

Visit us at : www.eurekaforbes.com

Euroclean
குப்பர் சுத்தத்தைப் பெற சூப்பர் சக்தி.

n your door to health and hygiene. For a free demo in the comfort of your home, page your friend from Eureka Forbes on 9622-343434 or call ENNAI: BURKIT ROAD: TEL: 4348978, 4338197. AMINJIKARAI: TEL: 6424579/5243. SAIDAPET: TEL: 2301152/53/54. T NAGAR: TEL: 8234721/4. COIMBATORE: TEL: 433180, 454401. ERODE: TEL: 261397, 261501. MADURAI: TEL: 587728 / 216. PONDICHERRY: TEL: 372480, 372823. LEM: TEL: 419422, 411235. TIRUNELVELI: TEL: 577363/574917. TRICHY: TEL: 461867, 464943, 414967. NEYVELI: TEL: 62379. BANGALORE EL: 222 4453 / 226 7746 / 552 2333. HYDERABAD : TEL : 784 0206 / 331 5451 / 756 7185. MUMBAI : TEL: 430 1725./820 6060.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 3030
Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2000" Licensed to post without pr
under PMG's Licence No. WPP 39 " Registered as a Newspaper in S

